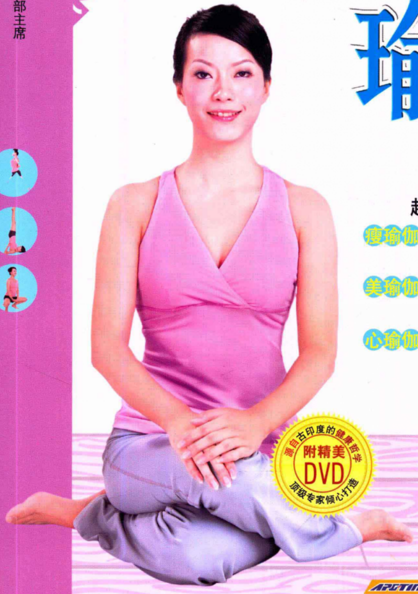
全面形体塑造&优雅气质培养 焕颜如新光彩做女人

女人优雅瑜伽

张斌 姚娇 主编

张斌
世界瑜伽协会中国总部主席
元泉瑜伽创始人
中国胎息瑜伽理疗第一人



越瑜伽，越美丽

瘦瑜伽 魔力修身，优雅女人婀娜多姿

美瑜伽 养颜活肤，优雅女人青春常在

心瑜伽 提升气质，优雅女人性感自信

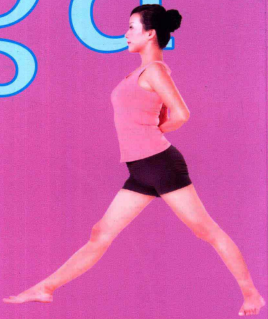
源自古印度的健康哲学 附精美DVD 顶级专家倾心打造

Yoga

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

Yoga









好友给我推荐了这本优雅瑜伽，每天下午，我都会抽空练习30分钟。虽然没有剧烈的运动，但每次总会感觉神清气爽。如今，身边的人都说我越来越有女人味了。

——女人二八

也看过不少瑜伽书，但都感觉不够详细。这本书分类明确，每个动作的功效、步骤和练习次数都有详细的描述，很适合我们初学者。配合DVD中的清晰演示，效果更不错。

——陌上陌花

女人优雅瑜伽

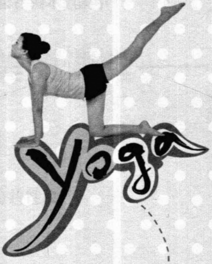
ISBN 978-7-5337-4782-4

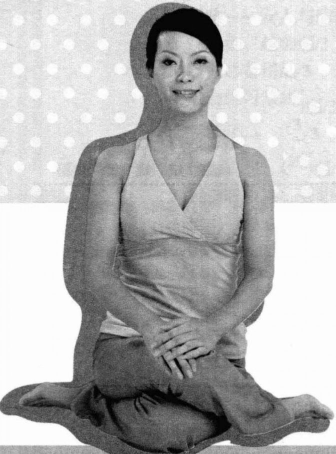
9 787533 747824 >

NUREN YOUYA YUJIA

女人优雅瑜伽

张斌　姚娇　主编





时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人优雅瑜伽/张斌,姚娇主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2011.1
ISBN 978-7-5337-4782-4

Ⅰ.①女… Ⅱ.①张…②姚… Ⅲ.①女性-瑜伽术-基本知识 Ⅳ.①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152385 号

女人优雅瑜伽 张 斌 姚 娇 主编

出 版 人:黄和平 选题策划:徐浩瀚 陈 军 责任编辑:徐浩瀚 陈 军
责任校对:潘宜峰 责任印制:廖小青 封面设计:刘 娟
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 http://www.press-mart.com
安徽科学技术出版社 http://www.ahstp.net
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330
印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)3418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:9 字数:150 千
版次:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4782-4 定价:25.00 元

Contents 目录

一 优雅女人的美丽课堂——瑜伽

认识篇

必学篇

二 瘦瑜伽——魔力修身，优雅女人无不婀娜多姿





三 美瑜伽——养颜活肤，优雅女人总是青春常在





四 心瑜伽——提升气质，优雅女人永远性感自信



附录


优雅女人的美丽课堂
瑜伽
yoga

认识篇

优雅是什么？它是一种美丽，更是一种气度与智慧。

1 优雅——女人与瑜伽的共性

优雅是什么？它是一种美丽，更是一种气度与智慧。每个女人都希望变成优雅不凡的气质美女，而瑜伽则是修炼优雅与提升气质美的最佳途径之一。

瑜伽源自5000多年前的古印度，是一项古老的保健强身术。修炼者通过瑜伽修行，可以很好地调节生理、心理和精神，使身心达到高度和谐的状态。如今，瑜伽已不仅是一项风靡世界的运动，更是女性修炼优雅的首选方式。

当我们从容地进行瑜伽练习时，我们的身心会慢慢发生变化。原来可能僵硬的身体通过各种瑜伽体式的训练，逐渐变得柔软、协调与舒展，不正确的姿态被一一纠正，整个人都焕然一新，变得格外优雅了。此外，在进行瑜伽呼吸法和冥想的修习过程中，我们内心的烦恼和压力也逐渐释然，紧张与焦虑得到缓解，整个身心都充满了活力与自信，举手投足之间都是瑜伽带来的优雅风情。



2 越瑜伽，越美丽



女性练习瑜伽的过程就是一个保健身心的过程，是一个不断追求美的过程。

◎ 瑜伽带给你美肤好容颜

瑜伽中许多体式都能促进面部血液循环，有嫩肤美白、祛斑除痘、活肤抗皱，以及排毒养颜的功效。经常练习瑜伽还有助于调节内分泌，从内到外改善肌肤质地，使肌肤保持年轻健康，自然常驻美丽容颜。

◎ 瑜伽帮你塑造性感曲线

瑜伽是一项并不激烈的运动方式，却有惊人的瘦身效果。它能调节人体神经系统，帮我们控制食欲，改善消化吸收功能，形成不易发胖的体质。此外，各项体式锻炼还能帮助我们消除身体各部位多余的脂肪，塑造苗条性感的好身材。

◎ 瑜伽助你修炼内在气质

在瑜伽提倡的深长呼吸中，我们通过优雅体式慢慢舒展自己的身体，使疲惫的身体尽量放松，烦躁情绪也逐一散去。此时，人的欲望几近为零，心灵却变得广大无边，在无限的身心愉悦中，女性的优雅魅力完全绽放。

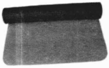
3 瑜伽必备用品

◆ 瑜伽服



宽松舒适的瑜伽服是练习瑜伽的首要用品。最好选择棉、麻织品，透气性好，便于吸汗。也可以选择加入莱卡成分的材质，有弹性，不会让身体觉得紧张束缚，便于各种瑜伽体式的伸展。此外，衣服上也不要有太多饰物（尤其是金属），以免造成不必要的伤害。

◆ 瑜伽垫



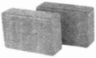
瑜伽垫能防止练习时身体碰伤或者滑倒，帮助保持身体平衡，是练习瑜伽必备的用品之一。目前市面上的瑜伽垫有许多种，挑选时要注意以下几点：

质地：一般选择TPE或者PVC材质的。挑选时可以用大拇指和食指捏一捏垫面，看其耐压性和弹性好不好，再用橡皮擦拭，如果擦后垫面容易断裂则属于劣质垫子。

味道：用鼻子闻闻垫子的顶端，如果有刺鼻的味道，则可能是质量有问题。

厚度：瑜伽垫子有不同厚度，挑选时要因人而异。初学者可选用6mm厚的垫子，有经验者可选用3.5～5mm厚度的垫子。

◆ 瑜伽砖



瑜伽砖比较适用于初级练习者和柔韧性差的练习者。它能帮助支撑身体的不同部位，辅助身体完成一些动作。比如有些体式需完全伸展手臂或下腰碰地面，可以通过瑜伽砖调整手部与地面的距离，使动作更精准。

◆ 瑜伽绳



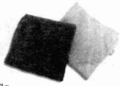
又称为瑜伽伸展带。它没有弹性，可以帮助练习者舒展筋骨，延长姿势保持时间。在练习手臂或腿部伸展动作时，可以用瑜伽绳作为辅助工具，帮助完成较难体式。挑选时最好选择双扣环式的瑜伽绳。

◆ 瑜伽球

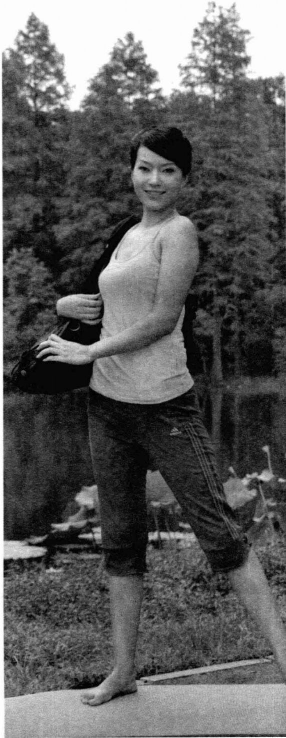


也称为瑜伽健身球。在瑜伽体式中加入瑜伽球，不仅能避免肌肉受伤，对脊柱和骨盆的锻炼也非常有益，还能辅助损伤恢复。瑜伽球有多种锻炼方式，可以用来举、骑、卧、拍、踢、压等，是一种极具趣味性的瑜伽辅助工具。

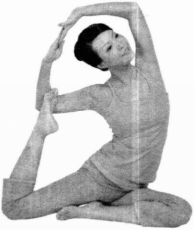
◆ 烛台、毛巾等



根据瑜伽动作需要，可备好烛台、椅子、毛毡等辅助物。瑜伽练习中会排出许多汗，所以最好备上毛巾，同时带上水壶。



4 瑜伽练习禁忌



瑜伽是一项十分安全、没有副作用、适合不同年龄人群练习的运动。不过瑜伽虽好，我们在练习时还是要注意一些禁忌。

★ 饭前、饭后2小时内不宜练瑜伽

瑜伽中有许多扭转体式，如果饭后立即练习瑜伽，容易增加胃部负担，造成消化不良。此外，完成瑜伽练习后也不适宜马上进食，否则不仅影响锻炼效果，还易导致肥胖。

★ 不要在空调房内练习瑜伽

最好在阴凉、通风的环境中练习瑜伽，不要在空调房内练习瑜伽。瑜伽是一项有氧运动，空调房内往往氧气不足，影响练习效果。此外，练习时人体的毛孔处于完全张开的状态，如果空调的冷气袭入，很容易感冒。在空调房内练习，还会影响身体正常的排汗功能，不利于身体健康。

★ 保持愉悦的心情练习瑜伽

瑜伽属于身心合一的运动，如果在生气、焦虑、紧张的状态下练习，身体不能完全放松，肌肉处于紧张状态，容易导致受伤。

★ 循序渐进地练习瑜伽体式

瑜伽体式多种多样，练习时应遵循从易到难、循序渐进的练习方式。有些初学者往往急功近利，希望一下子完成高难度的体式，这样很容易让自己受伤。此外，每个人的体质不一样，所以不要盲目地和其他练习者攀比，只要做到自己的极限即可。

★ 特殊人群不可盲目练习

特殊人群练习瑜伽时要有选择地练习瑜伽体式。比如，眼压过高的人不建议做头下脚上的倒立动作，因为前弯或倒立会增加眼压；患有慢性疾病或者手术恢复期的人群，最好咨询医生后，在教练的指导下练习瑜伽；女性在经期练习瑜伽要避免倒立体式，最好选择静坐或冥想呼吸的练习；颈椎有问题的人最好不要练习鱼式、肩倒立式、头倒立式，避免颈椎受伤。

★ 配合正确的瑜伽饮食

瑜伽主张进食干净、清淡的食物，这样能使身体变得健康、纯洁、轻松、精力充沛，还能使心灵宁静而又愉快。避免食用油腻、辛辣、刺激、调味料重的食物，其不但没营养，反而易致病。

1 瑜伽冥想，修炼气质第一步

瑜伽是将冥想、呼吸、体式三者融为一体的修炼法。其中，冥想是瑜伽修炼的基础。

冥想通过放松身体、调整呼吸，慢慢使我们达到心无杂念、内心平和的境界，因此它是修炼优雅气质的重要一步。冥想能帮助女性缓解紧张情绪，释放心灵的烦恼与压力，让身心达到完美的和谐境界。经常练习冥想的人会不知不觉地感受到自己的变化：说话、做事更有条理，待人处事更加大方得体，举手投足间更显优雅气质……这都是瑜伽冥想潜移默化的结果。

冥想方式有很多，坐姿、站姿、躺姿和舞姿都可以。不同冥想方式适用于不同练习者，我们在选择时应因人而异。这里介绍适合女性练习的三种冥想法。

语音冥想

语音冥想法是所有冥想方式中功效最直接、使用最广泛的一种。它可以与提升生命之气的功法一起配合练习，也可以单项练习。



练习时首先选择一种舒服的坐姿，紧闭双眼，调整几次呼吸，在每次呼气时用深沉的声音诵念“噢姆”语音。注意语音是慢慢诵念出来的，和呼气的过程一样长，而不是短促的。

进入状态后，可以每次吸气时都在心里默念“噢姆”，每次呼气时都出声诵念“噢姆”。动作可以反复练习，只要注意掌握好呼吸即可。

烛光冥想

烛光冥想能消除眼部的疲劳，使双眼变得炯炯有神。同时，烛

必学篇

瑜伽是将冥想、呼吸、体式三者融为一体的修炼法。



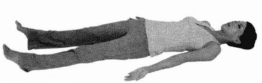
光冥想还能帮助缓解失眠状况，比较适合睡前练习。

首先取一支点燃的蜡烛，将其放在距离约一只手臂远的桌子上，高度与目光水平线一致。先闭上双眼，清除脑海中的杂念，然后睁开眼睛，凝视烛光中心，保持不要眨眼。坚持1～3分钟后，会有眼泪渗出。之后慢慢闭上双眼，几分钟后再次睁开双眼，重新凝视烛光，反复练习3～5次，尽可能增加凝视的时间长度。

睡眠冥想

睡眠冥想能使身体得到最大程度的放松，经常练习，不仅能帮助我们消除身体疲劳，还能有效改善睡眠质量。

仰卧在垫子上或者床上，双腿稍微分开，双臂自然伸直放在身体两侧，掌心向上。闭上双眼，脑海中开始想象身体的各部分：从脚趾头开始，慢慢想象双腿、双臂至头顶，如此反复想象11次。



2 神奇呼吸法，升华内在气质

瑜伽呼吸法也是提升内在气质的重要一步。瑜伽强调细、匀、深、长的呼吸方法，练习时我们要通过控制自身的“呼”和“吸”，有效调节身体的自律神经，从而起到按摩内脏、消除负面情绪的作用，从内到外净化身体。

瑜伽常用呼吸法包括腹式呼吸、胸式呼吸与完全式呼吸三种。

腹式呼吸法

腹式呼吸法是最基本的呼吸法，以肺的底部进行呼吸。练习时通过腹腔压力的改变能促进消化、吸收功能，帮助排除体内毒素。

练习方法



盘坐在垫子上，将一只手轻轻放于腹部，手掌完全打开，感知腹部的起伏变化。吸气时，放松腹部，感觉到空气深深地吸入肺的底部，手能感觉到腹部越抬越高。呼气时，慢慢收缩腹部肌肉，将肺部的废气慢慢排出体外。

胸式呼吸法

胸式呼吸法用肺的中上部进行呼吸，练习时能感觉到胸部在张缩鼓动，腹部保持不动。它能帮助缓解精神压力，消除紧张情绪。

练习方法



盘坐在垫子上，右手轻轻放在胸部上方，大拇指与四指分开。慢慢将空气吸入胸部区域，右手感觉到胸部在不断扩张，腹部保持不动。呼气时，胸部慢慢向内收缩，直到将体内废气完全吐出为止。

完全式呼吸法

它集胸、腹式呼吸法于一体，肺的上、中、下三部分都参与呼吸运动，适合瑜伽的呼吸要求。

练习方法



盘坐在垫子上，将一只手轻轻放在胸部，另一只手轻轻放在腹部。开始吸气，吸到腹部的位置，感觉腹部区域已充满气体，然后继续吸气，尽量将胸部鼓足，感觉气体从胸部区域下半部渐渐地充满至上半部。呼气时，先放松肩膀和胸部，再放松腹部，尽量向内收紧腹肌，使肺部的气体能够大量排出体外。



3 瑜伽休息术，学会彻底放松

瑜伽休息术是一种非常好的放松练习。它与一般意义的睡眠不同，要求用意识去控制休息，然后从意识中醒来，从而使身心得到完全放松。在每次瑜伽练习结束前进行15分钟的休息术练习，有助于快速恢复体能；如在睡前练习休息术，则能帮助提高睡眠质量。

修习瑜伽休息术有两种方法：初学者可以通过教练语音诱导练习，有经验者则可以自己在心中默念诱导词。

练习时最好挑选一处安静的场地，光线不要太强，然后随着诱导词进入放松状态。

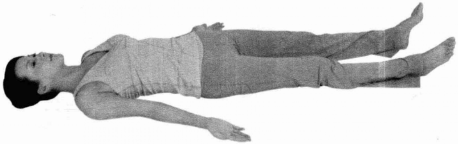
诱导词示范如下：

▲请仰卧，让全身成一条直线，脸部朝上，两腿分开，脚尖稍朝外，两臂自然放于身体两侧，掌心朝上。

▲一旦摆好姿势，就停止身体的一切动作。

▲闭上双眼，对自己的呼吸保持高度知觉，一呼一吸，循环不止。

▲在整个练习过程中，除非我叫你动，否则请你保持绝对的安静。



▲在练习的过程中，我会讲出你身上各个部位的名字，每当念到这个部位，你在心里默念这个部位的名字，对那个部位保持高度警觉，感觉它在放松，在休息。

▲下面从两脚开始：两个大脚趾正在放松。现在，其余脚趾全都放得很松。放松两脚背、脚底、脚踝、脚后跟、小腿胫骨、小腿肚、膝盖、膝背窝、大腿前侧肌肉、大腿后侧肌肉、臀部、骨盆区域、腹部、胃部、肝脏、肾脏、肋骨、心脏、胸部、肩部、大臂、手肘、前臂、手腕、手掌心、手背、手指。

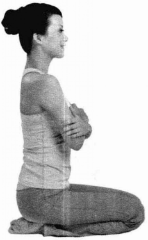
▲将意识转移到头部，放松头顶、头的两侧、头皮、前额、眼眉、眉心处、眼皮、眼球、脸颊、鼻梁、嘴唇、下额。放松颈项前面、颈椎、上背部、肩胛骨、整个后背部、每一节脊椎、腰椎、尾骨、骶骨。

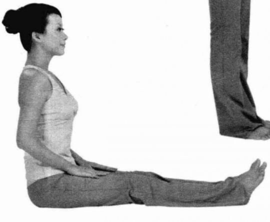
▲现在你全身从头到脚都得到完全的放松，从头到脚感到比羽毛还要轻。要感觉身上的每个细胞都充满了新的能量，恢复了精力。

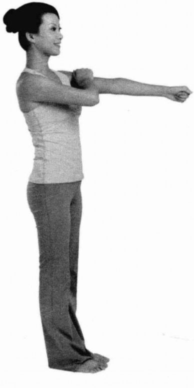
▲你是醒着的，是清醒的，没有睡着。

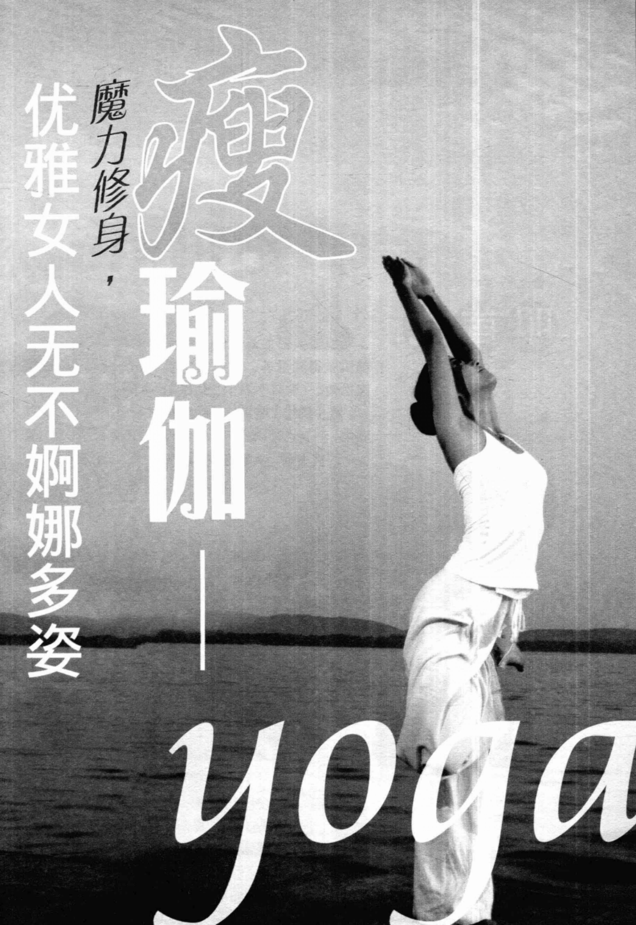
▲现在对全身保持高度知觉。轻轻地活动手指、脚趾、手腕、脚踝，慢慢转动侧卧身体，逐渐坐起来，站在垫子上。甩动左臂、右臂、左腿、右腿，拍打身体的各个部位，搓热掌心，用双手拍打脸颊、前额、双眼、鼻子及头顶。

▲至此瑜伽休息术就做完了。








瘦瑜伽——yoga
魔力修身，
优雅女人无不婀娜多姿

“瑜”美人的巴掌脸

美人想要有一张巴掌脸，脸部瑜伽就必不可少。各种头部和面部瑜伽体式不仅能促进头部血液循环，还能帮助修正脸型，让圆胖脸、方型脸逐渐变成精致的巴掌脸。

叩首式

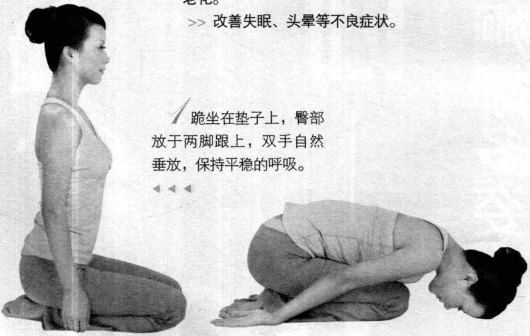
✦ 功效解析 ✦

>> 加强头部血液供给，使面部肌肤得到滋养，有效预防肌肉松弛。

>> 减少细纹、暗纹，预防肌肤老化。

>> 改善失眠、头晕等不良症状。

气质指数：★★★★☆



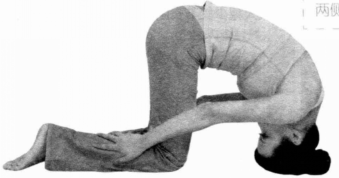
1 跪坐在垫子上，臀部放于两脚跟上，双手自然垂放，保持平稳的呼吸。

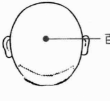
2 呼气时上身慢慢向前倾，前额触地，胸部紧贴大腿，臀部不离开脚跟，双手移到脚踝处，手心朝上。

小贴士

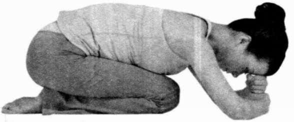
1.患高血压或眼压高的人，不适合练习此动作。

2.手臂尽量伸直，使双肩向两侧打开。





3 吸气，尽量将臀部向上抬，使身体重心向前移，以头顶百会穴着地。大腿和小腿垂直，双手轻轻抓住小腿肚，眼睛看向膝盖处，脊背尽量挺直。



→增加难度体式

跪坐在垫子上，臀部放在两脚跟，双手在背后十指交叉握拳，身体向前俯身时，带动手臂向头部方向伸展，直到头顶着地。



4 慢慢收回臀部，恢复到跪坐姿势，双手握拳交叠放在额头下方，保持正常的呼吸。

本式最好重复练习5～10次。

后仰式

✦ 功效解析 ✦

>> 紧致面部肌肤，让脸部线条更清晰，美化面部轮廓。

>> 增强脊柱的柔韧性和肩关节的灵活性，大大减少关节炎的患病率。

气质指数： ★★★☆☆

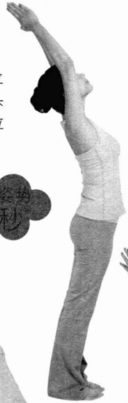


1 挺直腰背站立于垫子上，双手在头顶上方合十，尽量拉伸双臂。

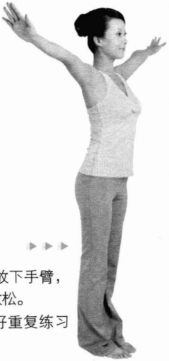
保持姿势30秒



2 吸气，从腰部开始，将上身一节一节地向后弯曲，直到极限处。手臂始终伸直，眼睛看向手尖处，保持姿势30秒。



3 呼气，将身体一节一节收回，身体恢复直立。



4 慢慢放下手臂，使身体全面放松。

本式最好重复练习3次。

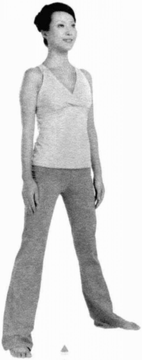
铲斗式

气质指数：★★★☆☆

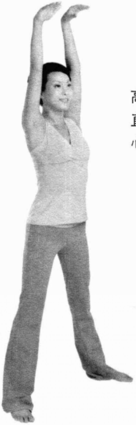
✦ 功效解析 ✦

>> 增强脑部供氧量，拉伸面部线条，有紧致面部肌肤的功效。

>> 兴奋脊柱神经，锻炼髋部、背部肌肉，能消除疲劳，增强身体的柔软性。



1 挺直腰背站立于垫子上，两脚分开，双手自然放于身体两侧。



2 吸气，双臂向上抬高，手臂在头顶上方伸直，手腕处自然下垂，掌心向下，成铲子状。



3 呼气，以腰部为轴，上半身向下弯曲，双臂如同掘土机一样，在两腿之间前后铲动。

本式最好重复练习5～10次。

小贴士

患有高血压、头部眩晕症的人以及经期妇女不应练习此体式。

叭喇狗式

✦ 功效解析 ✦

>> 促进头部血液循环，减少面部毒素，消除水肿，紧致肌肤。

>> 伸展骨盆部位和腿部肌肉群，美化身形，强化消化功能，改善胃部不适。

气质指数：★★★☆☆



1 山式站立于垫子上，两脚尽量分开，双手放于身体两侧。





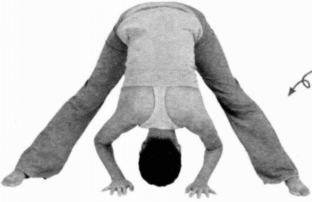
2 调整呼吸，做前后点头动作各2次。

3 吸气，双臂从身体两侧向上抬起，在头顶上方保持平行，掌心向前，挺胸收背，感觉脊柱不断向上伸展。

本式最好重复练习2次。



4 呼气，上身慢慢向下弯曲，手臂向下撑地，手掌置于两脚掌之间。



保持姿势30秒

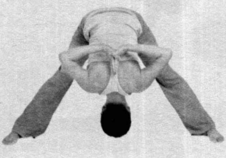
5 身体继续向下屈，弯曲手肘，让头顶着地。保持此姿势30秒。



6 恢复坐姿，双腿并拢弯曲，双手轻轻拍打大腿两侧的肌肉，慢慢放松。

→增加难度体式

上身向下弯曲时，可以双手在背后合十，翻转手掌，使指尖朝头部。



"瑜"美人的天鹅颈

许多人都有过颈部僵硬酸痛的感觉，练习瑜伽可以帮助消除颈部不适，预防颈部疾病。此外，颈部瑜伽还能帮助修长颈部线条，使美人颈部如同天鹅一般优雅迷人。

鱼式

✦ 功效解析 ✦

>> 全面放松颈部，修饰颈部线条。

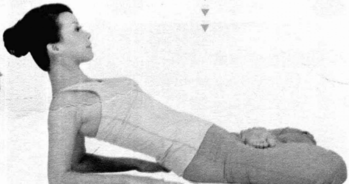
>> 调节甲状腺分泌，促进背部血液循环，使背部和胸部更加挺拔。

气质指数：★★★☆☆



1 取莲花坐姿，双手放在两膝上，眼睛正视前方。

2 吸气，保持双腿不动，慢慢将上身向后仰，双肘弯曲着地，帮助支撑身体重量。

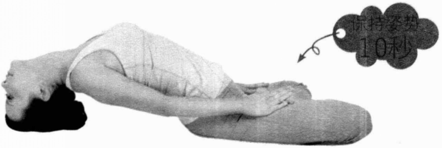


小贴士

1.后仰时，双腿保持不动，膝盖不要离开地面。

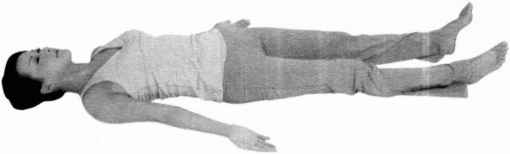
2.有颈椎或腰椎病的人，拱背时不要太用力，以免受伤。

3 呼气，身体继续向下弯曲，以头顶百会穴着地，尽力向上抬高胸部和背部，双手分别握住大脚趾。保持此姿势10秒。



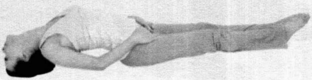
4 头部、背部慢慢滑落回垫面，伸直双腿，仰卧放松。

本式最好重复练习5~10次。



→降低难度体式

初学者可不用莲花坐姿，而将双腿伸直并拢，弯曲手肘，双手置于腹股沟处，头顶着地，使背部拱起。



骆驼式

✦ 功效解析 ✦

>> 矫正驼背，消除肩颈酸痛和僵硬，美化颈部线条，让颈部更细长。

>> 消除腹部多余脂肪，收紧腹部。扩展胸部，改善呼吸系统毛病。

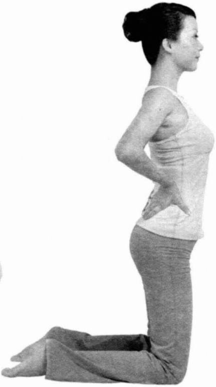
气质指数：★★★★★



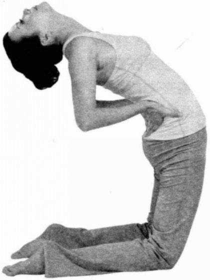
1 取金刚坐姿，双眼正视前方。



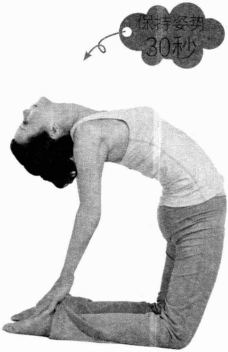
2 跪立在垫子上，小腿贴垫面，膝盖打开与肩同宽，脚掌朝上。



3 双手放在骨盆上方，做叉腰姿势，肩膀和手肘指向后方。



4 吸气，由上背部开始，慢慢将上身向后弯，收紧臀部和腹部，眼睛看向天花板。



5 呼气，先将右手放在右脚掌上，手掌向下，手指向后，然后左手用同样的方法搁置在左脚跟上，使两手掌与脚掌相对。两手掌往脚趾方向用力，尽量将胸部、腰部、背部挺直，头部下垂，保持姿势30秒。

本式最好重复练习2次。



6 恢复坐姿，双腿并拢弯曲，双手轻轻拍打大腿两侧的肌肉，慢慢放松。

毛毛虫式

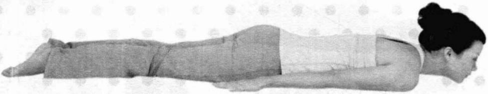
✦ 功效解析 ✦

>> 调节自律神经，促进新陈代谢，缓解肩部和颈部肌肉僵硬和紧张，消除颈肩酸痛。

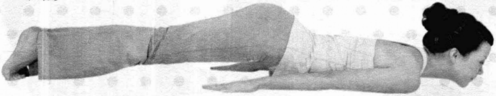
>> 能有效扩胸、提臀。

气质指数：★★★★★

1 俯卧在垫子上，双腿并拢伸直，脚背贴地，双手平放在身体两侧，掌心向下，下巴贴垫子。

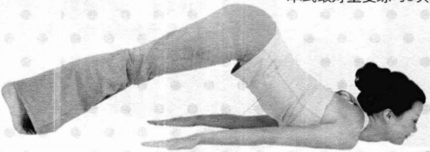


2 吸气，脚尖用力蹬地，使膝盖离地，用力挺起腰部，臀部上翘，双臂保持不动。



3 呼气，下颚和胸部紧贴垫子不动，充分挺起腰部，脚尖不断往前，向身体方向走动，直到极限处。

本式最好重复练习3次。



乌龟式

✦ 功效解析 ✦

>> 消除肩颈酸痛，减少颈部皱纹，滋养面部，改善肤色。

>> 调整自律神经，消除烦躁、精神紧张等不良情绪。

气质指数：★★★★☆



1 坐在垫子上，双腿弯曲分开，脚掌贴垫面。身体略微前倾，双手贴放在两腿之间的垫子上。



2 吸气，身体继续向前倾，双手分别从两膝盖窝下伸出，手臂尽量伸直，掌心贴地。

小贴士

若双手绕到背后无法十指相扣，可将双手轻搭在两侧腰际，不要勉强自己。

保持姿势10秒



3 呼气时，双臂向背后伸展，双手在背后十指相扣。保持此姿势10秒。

本式最好重复练习3次。

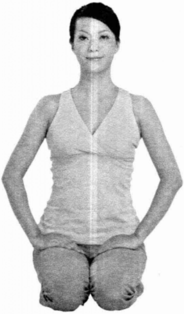
颈部旋转式

✦ 功效解析 ✦

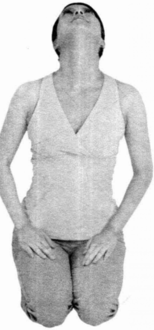
>> 伸展颈部肌肉，有助于塑造优美细长的颈脖。

>> 放松头部和肩膀，预防颈椎病、肩周炎和偏头疼。

气质指数：★★★★☆



1 取金刚坐姿，上身挺直，双手自然地放在大腿上。



2 吸气，向上拉伸脊背。呼气，头部尽力向后仰。



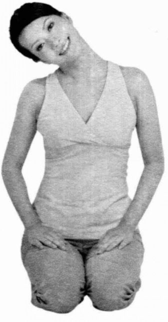
3 吸气，慢慢抬头回复正中。呼气，头向前下方压低，使下巴靠近胸部。



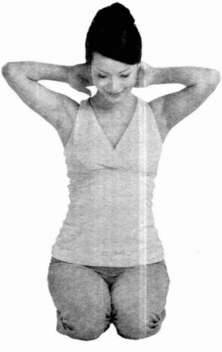
4 吸气，抬头回复正中。呼气，头部向左边倒，使右边颈部有被拉伸的感觉。继续吸气，头部转到正中；呼气，将头倒向右肩膀，让右耳朵靠近右肩。

6 用手指轻轻按摩颈部后侧，促进颈部血液循环，放松颈部。

本式最好重复练习2次。



5 按顺时针、逆时针方向各转动头部3圈，然后调整呼吸，恢复原位。



小贴士

在练习过程中应注意配合均匀的呼吸，且刚开始动作幅度不要过快、过大，以免扭伤颈部。

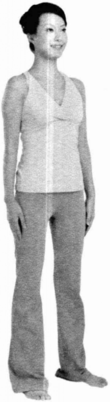
鸵鸟式

✦ 功效解析 ✦

>> 淡化颈部细纹，美化和拉长脖子。

>> 促进消化系统，补养和增强腹部器官，消除胃胀气和肠胃不适。

气质指数：★★★★☆



1 挺直腰背站立，双腿分开与肩同宽，双手垂于身体两侧。吸气，将重心放在脚掌上。



2 呼气，上半身慢慢向下弯曲，直到双手指尖触地，抬头，让眼睛平视前方。



3 继续向下弯曲，将双手放在脚掌之下，让手心与脚心相通。保持腿部挺直，同时向上提臀，仿佛自己是一只鸵鸟，在四处张望觅食。

本式最好重复练习3～5次。

小贴士

如果感觉手掌心对脚掌心的动作很难，可用双手抓住脚趾，或抱住小腿肚即可。

“瑜”美人的纤瘦臂

粗粗的手臂会带来不少穿衣烦恼，手臂瑜伽则能全面拉伸手臂，让双臂逐渐纤瘦、紧实。经常练习，还可以预防上班族易出现的鼠标手、键盘手等问题。

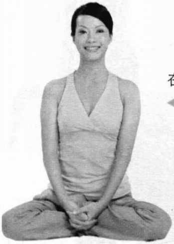
坐山式

✦ 功效解析 ✦

>> 拉伸手臂处肌肉，美化手臂线条。

>> 有助安定神经，解除疲劳，消除肩膀酸痛。

气质指数：★★★☆☆



1 取全莲花坐姿，双手在体前交握，调整呼吸。



2 吸气，双臂慢慢向上伸展，在头顶上方十指交叉后完全伸直，翻转掌心向上，尽量拉伸双臂。



3 呼气时低头，让下巴尽量靠近锁骨，挺直背部，均匀呼吸。本式最好重复练习3次。

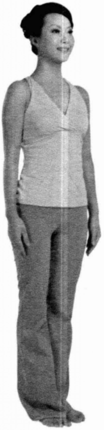
鹰式

气质指数：★★★★★

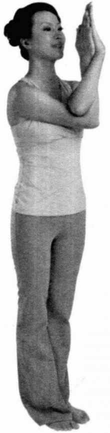
✦ 功效解析 ✦

>> 加强手臂和肩关节的协调性，拉伸手臂肌肉，消除上臂多余脂肪，美化手臂线条。

>> 强化腿部力量，扩张胸部，增强身体平衡性。



1 取山式站立于垫子上，手臂自然垂放于身体两侧，眼睛正视前方。



2 向前伸出双臂，使之与肩同高，左手臂在上方压过右手臂，肘关节相靠，双手掌心相对。



3 弯曲左腿，抬起左小腿，绕至右腿后，使左大腿背面贴在右大腿前面，左小腿外侧紧靠右小腿内侧，左脚尖勾住右小腿肚，右脚趾牢牢抓住垫面。

保持姿势
30秒

4 深深吸气，呼气时，身体慢慢向下蹲，上身向前倾，让腹部靠近大腿。保持此姿势30秒。



5 手臂慢慢打开，大臂尽量向后伸展，双肘、手腕处略微弯曲，手指用力伸直，来回扇动10次。





6 松开双腿，恢复直立站姿，双臂在胸前交叉，双手抱住双肩，全面放松。

本式最好交换双腿动作重复练习2次。

牛面式

✦ 功效解析 ✦

>> 让两侧手臂得到充分伸展，消除手臂脂肪，防止手臂肌肤松弛和下垂。

>> 刺激双肾，辅助治疗坐骨神经痛、风湿病。

气质指数：★★★★★



1 挺直背部坐在垫子上，将右腿跨过左腿，使右小腿放在左腿膝盖外侧，脚掌着地，然后弯曲左腿，使两膝盖重叠，两脚掌分别位于臀部左右边上，脚背朝地。



2 弯曲两手臂，右臂越过右肩上方放在背后，左臂从左肩下方绕到背后，双手在背后十指相扣。保持姿势1分钟，注意力集中在自己的呼吸上。

3 放开手臂，松开双腿，臀部坐落在两脚跟上，轻轻捏按双臂，使手臂放松。

本式最好双手交换动作重复练习3次。



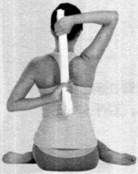
→**降低难度体式**

如果双腿交叠有些困难，可降低难度，采用雷电坐姿，臀部坐在双脚跟上，保持脊柱挺直即可。



→**降低难度体式**

如果双手无法在背后相扣，也可以用瑜伽绳来降低难度，双手分别握住瑜伽绳的两端即可。



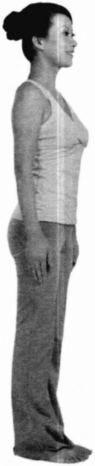
手臂旋转式

✦ 功效解析 ✦

>> 促进上半身血液循环，加强肩关节的灵活性，并预防手臂产生赘肉，美化手臂曲线。

>> 增强下肢力量，消除疲劳。

气质指数：★★★★☆



1 自然站于垫子上，双手放在身体两侧，背部挺直，目视前方。



2 吸气，双臂在胸前抬高，与肩同高，双手分别握拳。

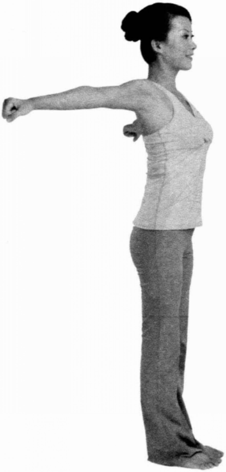


3 呼气，以肩关节为轴，双臂从前至后做绕圈运动，仿佛在划船一样，滑动过程中保持上半身不动，转动6～10圈。

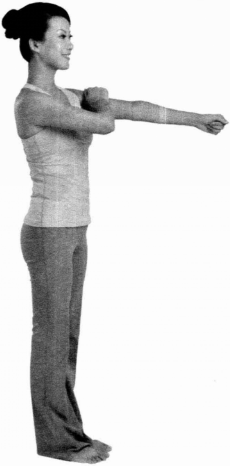
小贴士

1.每次转动过程中，手臂不要弯曲，尽量拉伸手臂。

2.始终保持背部挺直，不要驼背。



4 让双臂自然垂下，拳头不松开。吸气时让手臂从后至前，反方向做绕圈运动，转动6～10圈。



5 放下手臂，用左手敲打右手臂，右手敲打左手臂的方式，让双臂肌肉彻底放松。

本式最好练习到感觉手臂酸胀时停止。

天线式

✦ 功效解析 ✦

>> 拉伸颈部、肩部和手臂处肌肉，具有纤细手臂、预防颈部细纹、灵活双肩的作用。

>> 打开胸腔，让呼吸更顺畅，刺激腺体，增强机体排毒能力和免疫能力。

气质指数：★★★★☆



1 跪坐在垫子上，臀部落于两脚跟上，上身挺直，双手合十置于胸前。





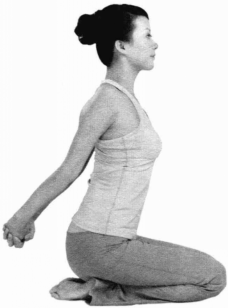
2 吸气，将手臂向上伸展，直至与上身呈一条直线，眼睛正视前方。

3 呼气时，松开手掌，双臂向两侧打开，略比肩宽。

保持姿势
10秒



4 再次吸气，将上身逐步向后仰，同时双手由大拇指至小指依序握拳，双臂慢慢打开，使之与肩同高，胸部向前挺出。保持此姿势10秒。

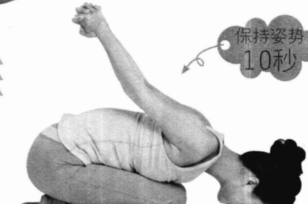


5 缓慢收回头部，将双臂放下，继而绕到背后十指交叉握拳。

6 上半身向前俯，尽量让额头触碰垫子，腹部靠在大腿上，拳头指向天空，保持姿势10秒钟。

本式最好重复练习2次。

保持姿势
10秒



宝剑式

✦ 功效解析 ✦

>> 消除手臂多余赘肉，令手臂变得修长、纤细。

>> 拉伸膝部、肘部韧带，加强肘关节和膝关节的灵活度，纠正不良姿势。

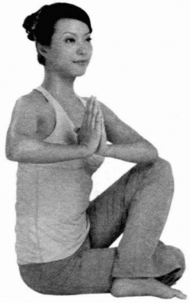
气质指数：★★★☆☆



1 坐在垫子上，双腿并拢伸直，双手分别置于两大腿上，眼睛看向前方。

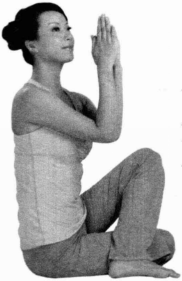


2 吸气，屈右膝，使右脚掌抵达左臀跟下，右小腿贴放在垫子。弯曲左腿，左脚掌置于右膝盖外侧，双臂侧平举，掌心向下。



3 呼气，弯曲手肘，双手在胸前合掌，保持双臂端平，双手带动身体稍微右转。

保持姿势10秒



4 吸气，双手指尖不动，两手肘慢慢靠拢，直到双手的肘部与小臂重合，手掌完全贴合在一起。保持姿势10秒。





5 呼气，保持腰部、背部挺直，上下移动手臂6~8次。

6 松开手掌，让手臂下垂，双腿弯曲，前后耸肩几次，让肩膀和手臂彻底放松。

本式最好重复练习3次。

固肩式

✦ 功效解析 ✦

>> 拉伸手臂肌肉，消除手臂多余脂肪，美化手臂线条。

>> 扩展胸部，预防乳房下垂。

气质指数：★★★☆☆



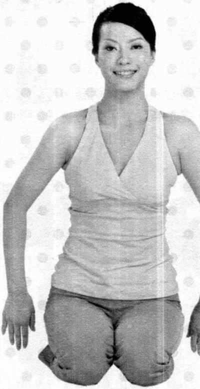
1 跪坐在垫面上，臀部落于脚后跟，上身挺直，双手在脑后十指交叉，拳心对着后脑勺，双臂端平。



2 吸气，保持头部不动，左手用力向左拉右手使右手肘朝天，左手肘指向地面，直至两小手臂呈一条斜线，头部保持中立。保持姿势5秒。



3 手慢慢恢复正中位置，右手向右拉伸左手，使左手肘朝天，右手肘指向地面。



4 双手放回身体两侧，轻轻甩动手臂，慢慢放松全身。

本式最好左右手各重复练习3次。

小贴士

在运动过程中头部不要前倾，也不要后仰，稍稍向外扩张胸部，始终保持两手臂在同一平面内。

"瑜"美人的S曲线

瑜伽作为最健康的美体方法之一，能帮助练习者塑造丰盈的胸部、窈窕的腰部、平坦的小腹和浑圆上翘的臀部，使身体呈现完美的"S"型曲线。

桥式

✦ 功效解析 ✦

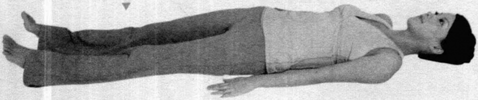
>> 促进下半身血液循环，消除腰腹部多余脂肪，增强腰部力量。

>> 锻炼胸部、颈椎、大腿和手臂，让身体更具曲线美。

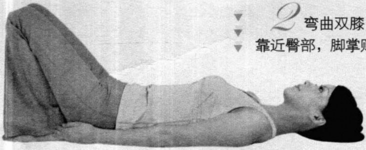
>> 缓解背部僵硬，消除腰部的酸痛感。

气质指数：★★★★☆

1 仰卧在垫子上，两腿伸直，两臂平放在体侧，掌心向下，调整好平稳的呼吸。



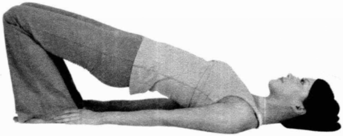
2 弯曲双膝，让脚后跟靠近臀部，脚掌贴地。

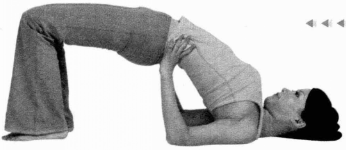


小贴士

练习时，重点应放在大腿和腰部的伸展上，肩膀和胸部上方呈放松状态。

3 吸气，脚掌用力，收紧小腹，慢慢将臀部抬离垫面。





4 呼气时弯曲手肘，让手掌托住腰部两侧，使臀部尽量抬高，大腿与小腿成垂直状态。

5 左腿不动，将右腿向上抬起，使右腿和地面垂直。保持此姿势10秒，然后换左腿继续练习。

本式最好重复练习3~5次。



舞蹈者式

✦ 功效解析 ✦

>> 伸展腰后侧肌肉，消除腰腹部及臀部赘肉，美化身体线条。

>> 促进体内血液循环，刺激肾脏激素的正常分泌，滋润皮肤。

气质指数：★★★★★



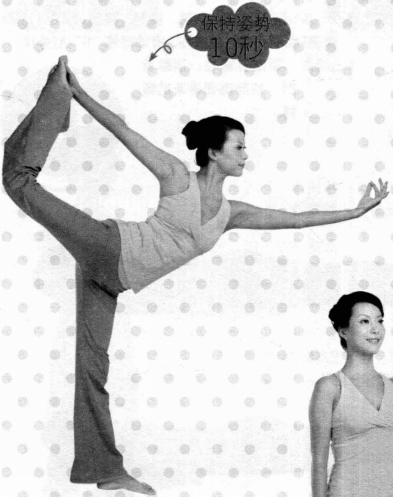
1 自然站立于垫子中间，双手放于身体两侧，眼睛目视前方，保持左腿不动，向后弯曲右腿，右手抓住右脚脚尖，使右脚跟靠近臀部。



2 左手向上伸直，与身体呈一条直线，调整呼吸，让身体平衡。

小贴士

练习时，身体的平衡性十分重要，不可左右晃动，双腿与身体要保持在一个平面上。



3 将重心集中到左腿上，右手尽力将右脚向上拉高，使右脚心指向天空，同时慢慢向前弯曲上半身，身体重心向前移，直到胸部、左手臂与地面平行。保持姿势10秒。



4 恢复直立，放下右手和左腿，轻轻抖动几下胳膊和大腿，然后放松全身。

本式最好双腿交换练习重复3~5次。

眼镜蛇式

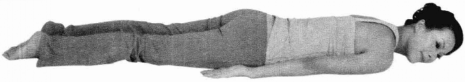
✦ 功效解析 ✦

>> 使头部、颈部、胸部、腹部、背部和双腿都得到很好的锻炼，有助修炼“S”型身材。

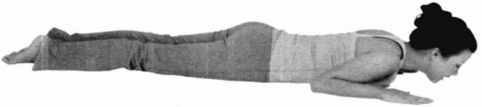
>> 滋养脊柱，消除背部、颈部僵硬带来的酸痛。

气质指数：★★★★★

1 俯卧在垫子上，双脚并拢伸直，双手置于体侧，任意一边脸颊着地，全身放松。



2 吸气，转动头部，让下巴点地，双手移到双肩下方，手掌撑住垫子。



3 呼气，双腿稍微分开，慢慢伸直双臂，使腰部以上部位离开地面，双腿紧贴垫子，头部尽量后仰。保持姿势10秒。

本式最好重复练习4次。

保持姿势10秒



敬礼式

✦ 功效解析 ✦

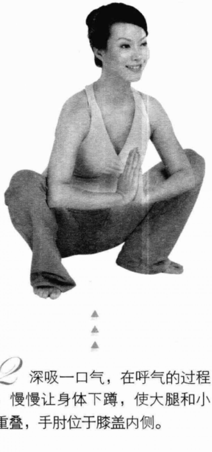
>> 全面锻炼手臂、双腿和臀部肌肉，塑造身体线条美。

>> 改善情绪，减轻压力。

气质指数：★★★★☆



1 自然站立于垫子上，双腿分开与肩同宽，双手在胸前合十，眼睛正视前方。



2 深吸一口气，在呼气的过程中，慢慢让身体下蹲，使大腿和小腿重叠，手肘位于膝盖内侧。

小贴士

整个练习过程中，臀部都不应着地，且背部始终保持挺直状态。



3 吸气，双肘用力向两侧端平，使膝盖完全打开，头部慢慢后仰，脖子尽量向后伸展。保持此姿势6秒。





4 呼气时低头，双臂向前伸直，同时膝盖慢慢合拢，将身体向前推，下巴靠在两膝之间，双手指尖触地，保持均匀的呼吸。

5 按相反顺序收回手臂和腿部，坐在垫子上，双手抱腿放松。

本式最好重复练习3～5次。

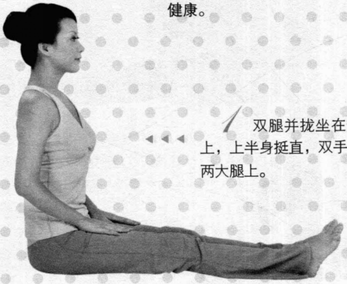
圣哲玛里琪 第一式

✦ 功效解析 ✦

>> 锻炼脊柱、肩膀、手臂和双腿的肌肉，有助于塑造妙曼身材。

>> 按摩腹内脏器，促进横膈膜区域血液循环，从而使内脏健康。

气质指数：★★★★☆



1 双腿并拢坐在垫面上，上半身挺直，双手放在两大腿上。

2 屈右膝，让右脚跟尽量靠近臀部，脚心贴地。

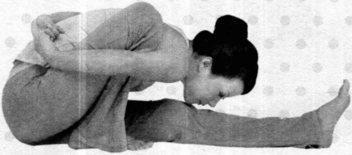


小贴士

初学者将双手在背后相握后，就很难向前弯身，这时不要强行向前屈身，只要做到自己的极限即可。

3 吸气，让右臂自右腿外侧向体后旋转，身体略微前倾，右手背贴住右侧腰部。呼气时左臂向身后翻转，双手在背后十指相扣。

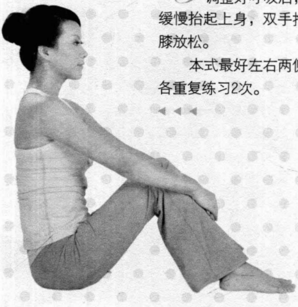




4 身体稍微右转，保持手臂双腿不动，将上半身向前俯压，使下巴、鼻子、额头依次贴近左腿。

5 调整好呼吸后，缓慢抬起上身，双手抱膝放松。

本式最好左右两侧各重复练习2次。



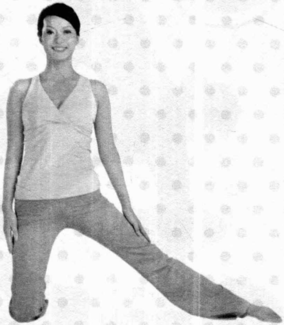
门闩式

✦ 功效解析 ✦

>> 消除腰围线上多余的脂肪，恢复纤细的腰部和平坦的腹部。

>> 伸展脊柱，滋养脊柱神经系统，消除背部僵硬。

气质指数：★★★★☆



1 双腿并拢跪在垫子上，将左腿向左侧打开伸直，左脚指向左方，与右膝盖在一条直线上。



2 吸气，两臂侧平举，掌心朝下，保持身体的稳定。

3 呼气，上半身慢慢向左侧倾斜，左臂靠近左大腿，左手握住左腿，右手指向天空。



小贴士

身体向一侧倾斜时，双臂、胸部、臀部要在同一个平面内。

4 身体继续向左弯曲俯身，右臂也向左侧倾斜，头部正视前方。



5 慢慢抬起上身，收回双腿和两臂，恢复跪立姿势，放松全身。

本式最好左右腿交换动作重复练习2次。



半蝗虫式

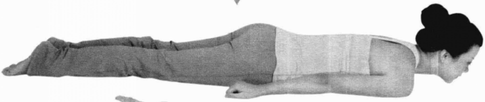
✦ 功效解析 ✦

>> 增强下肢力量，减少腿部脂肪，预防臀部下垂。

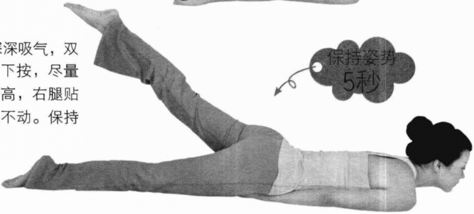
>> 增强卵巢功能，改善体内消化环境，对预防便秘、调节月经不调均有一定功效。

气质指数：★★★☆☆

1 俯卧，下巴贴在垫子上，双手握拳放在身体两侧，拳心朝下。

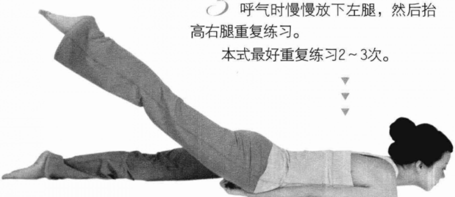


2 深深吸气，双拳用力向下按，尽量将左腿抬高，右腿贴在垫子上不动。保持姿势5秒。



3 呼气时慢慢放下左腿，然后抬高右腿重复练习。

本式最好重复练习2～3次。



“瑜”美人的修长腿

完美的腿形应该是从上向下逐渐变细，腿部肌肉有弹性而不粗壮，膝关节挺直。选择适合的瑜伽体式坚持练习，就能消除最难减的腿部赘肉，恢复修长双腿。

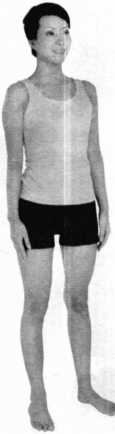
踮脚蹲式

✦ 功效解析 ✦

>> 拉伸小腿肌肉，消除小腿浮肿，使小腿纤细。

>> 按摩腹内器官，增强心脏功能。

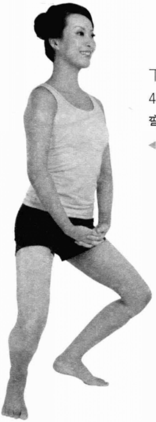
气质指数：★★★★★



1 自然站立于垫子上，双脚分开与肩同宽，双手垂于体侧。



2 吸气，踮起脚尖，腿部伸直，使整个身体向上伸展，双手在体前握拳。



3 呼气时腿部慢慢向下弯曲，使大腿和小腿呈45度夹角，保持脊背不要弯曲。

保持姿势15秒



4 保持平稳的呼吸，身体继续向下蹲，使大腿内侧贴近小腿内侧，双眼始终正视前方。保持此姿势15秒。

5 坐在垫子上，用手轻轻按摩小腿肚，帮助腿部彻底放松。

本式最好重复练习15~20次。



小贴士

身体下蹲时要注意保持平衡，不要前后晃动。

虎式

✦ 功效解析 ✦

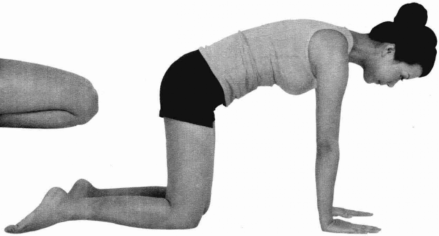
>> 减少髋部和大腿区域的脂肪，让大腿变得更加纤细。

>> 伸展脊柱，强化脊柱神经和坐骨神经，增强生殖器官功能。

气质指数：★★★★★



1 跪坐在垫子上，让臀部坐落在两脚跟上，上半身挺直，眼睛平视前方，双手放于身体两侧。



2 向前俯身，使臀部离开脚跟，双手放在膝盖前方的垫子上，手臂伸直，大腿与小腿保持垂直，眼睛望着地面。

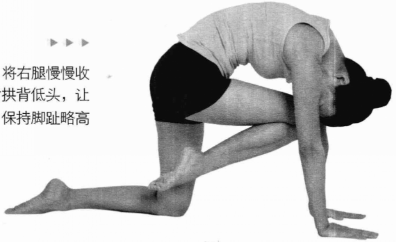
小贴士

1.动作不能太快，将腿部伸直时，切忌放在身后摆动。

2.腰部、背部患有严重疾病者，应得到医生同意后才可练习此式。



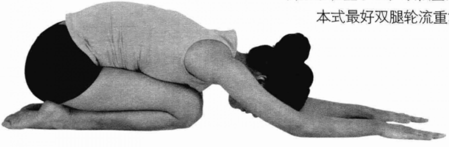
3 吸气，将右腿尽量向后上方伸展，同时向下塌腰，头部向后仰。保持此动作5秒。



4 弯曲右膝，将右腿慢慢收回臀部下方，同时拱背低头，让鼻尖去靠近膝盖，保持脚趾略高于地面。

5 恢复跪姿，上半身俯身，双手自然放在垫子上，放松全身。

本式最好双腿轮流重复练习3次。



战士第二式

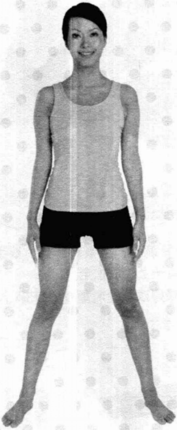
✦ 功效解析 ✦

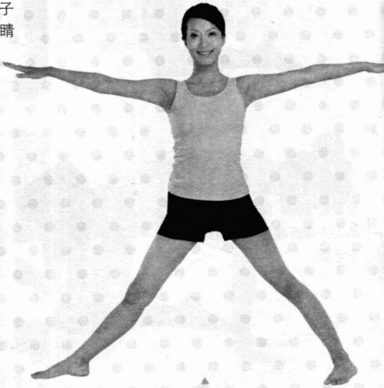
>> 增强大腿的柔韧性，减少腿部脂肪堆积，美化双腿。

>> 滋养脊柱，消除脖子、腰背部的疼痛，扩张胸部，增进肺部功能。

气质指数：★★★★★

1 挺直腰背站立在垫子上，两腿分开约两肩宽，眼睛正视前方。





2 吸气，向右转动右脚尖90度，左脚稍稍向右转。双臂向两侧打开，尽量伸直，手心向下。

3 呼气，弯曲右腿，身体尽量向下坐，使右小腿与地面垂直，右大腿和右小腿成直角。头部慢慢转向右侧，眼睛看着右手指的方向。保持此姿势30秒。



保持姿势30秒

4 伸直双腿，慢慢放下手臂，恢复站姿。

本式最好左右两侧各重复练习2次。



小贴士

1.身体向下坐时，膝盖不要超过脚踝，而应与脚跟在一条线上。

2.手臂尽量伸直，背部不要弯曲，整个身体在一个平面上。

腿旋转式

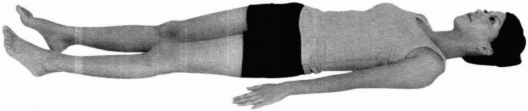
✦ 功效解析 ✦

>> 促进血液循环，强壮腹部器官，消除腰部、腿部多余脂肪。

>> 改善消化不良和便秘。

气质指数：★★★★★

1 仰卧在垫子上，双腿伸直，两手平放在体侧。



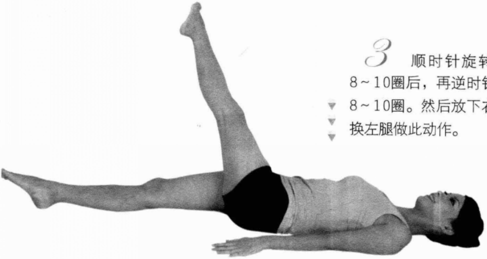
小贴士

1.根据个人体质来练习，体质较好者可多转动几圈。

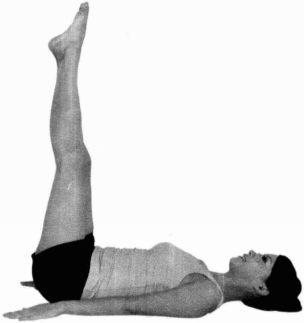
2.腹部受过伤或做过手术的人请在医生的指导下练习。

2 吸气，抬高右腿离开地面，使右腿与地面垂直，呼气时右脚带动右腿开始顺时针画圈。

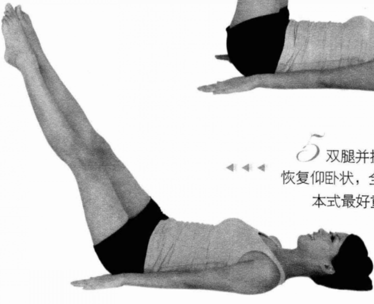




3 顺时针旋转右腿8～10圈后，再逆时针旋转8～10圈。然后放下右腿，换左腿做此动作。



4 放下左腿，稍稍休息后，双腿并拢一起抬高，做顺时针、逆时针画圈，各8～10圈。



5 双腿并拢，慢慢放回垫子，恢复仰卧状，全身放松休息。本式最好重复练习2次。

踩单车式

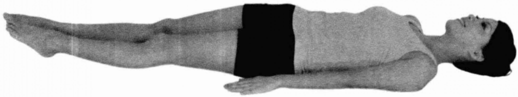
✦ 功效解析 ✦

>> 增强大腿和两膝的柔韧性，促进腿部血液循环，减少腿部多余脂肪。

>> 按摩腹部器官，有助于排除腹部毒素，防止胃下垂。

气质指数：★★★☆☆

1 仰卧在垫子上，两腿伸直并拢，双手置于身体两侧。



小贴士

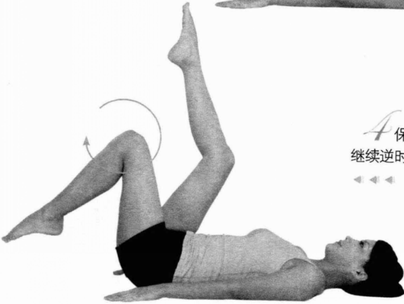
在练习中，上半身始终贴垫面，腿部可逐渐加大动作力度。伸腿时膝盖尽量绷直，屈腿时膝盖向胸部靠拢。

2 保持上半身不动，双腿慢慢向上抬高，直到与地面垂直。

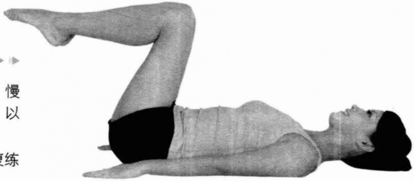




3 弯曲双腿，让两腿交替做骑自行车的动作，先顺时针踩动12圈。



4 保持平稳的呼吸，继续逆时针踩动12圈。



5 双腿并拢，慢慢向下放回垫子，以仰卧的姿势放松。

本式最好重复练习2～3次。

树式

✦ 功效解析 ✦

>> 增强双腿和双脚的柔韧性，消除腿部堆积的脂肪，拉伸腿部线条。

>> 着重锻炼膝关节，有效预防关节炎。

气质指数：★★★☆☆



1 山式站立于垫子上，眼睛正视前方，弯曲左膝，双手将左脚放在右大腿根部，左膝盖指向地面。



2 保持身体平衡后，双手在胸前合十，两手臂尽量端平。

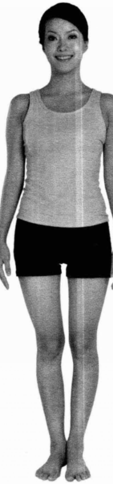


3 慢慢将两臂举过头顶，手臂尽量伸直，指尖指向天空。



保持姿势20秒

4 尽力将双臂向后上方伸展，从而带动胸部不断扩张。保持姿势20秒后换另一侧腿做同样练习。





→降低难度体式

初学者可降低难度，将左脚掌贴近右腿膝盖处，保持身体的平衡，双手带动身体如树一样向上伸展。

5 恢复山式站立，抖动双腿，全面放松身体。

本式最好重复练习3次。

V字式

功效解析

>> 减少髋部、腿部脂肪，使大腿变修长，腹部变平坦。

>> 强健腹肌，消除便秘。

气质指数：★★★☆☆



1 挺直腰背坐在垫子上，弯曲双膝，使两脚跟靠近臀部，双手抓住两脚大脚趾。

2 吸气，以尾椎骨为支点，将双脚慢慢抬高，上身稍微向后倾，保持身体平衡。



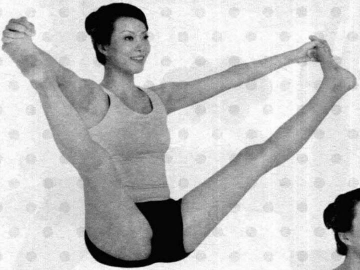
小贴士

让双脚并拢的动作一定要在身体保持平衡时才可以进行，且整个过程中要保持背部挺直、膝盖并拢的状态。



3 双腿继续抬高，直到膝盖完全绷直，双眼望向脚尖的方向。

保持姿势
5秒



4 保持身体稳定，双腿慢慢向两侧打开，使下半身呈V字形。保持平衡5秒。

5 恢复坐姿，双手按摩双腿，慢慢放松。

本式最好重复练习3次。



幻椅式

✦ 功效解析 ✦

>> 促进下半身血液循环，防止腿部浮肿，消除腿部多余脂肪。

>> 增强脊柱柔韧性，改善肩膀酸痛、僵硬，同时可按摩心脏。

气质指数：★★★★☆

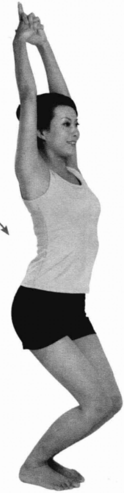


1 山式站立，双腿并拢，挺直腰背，双手放于身体两侧。



2 吸气，双臂从两侧向上伸展，双手在头顶上方交叉握拳，中指指向天空，双臂尽量向上伸展。

保持姿势30秒



3 呼气，保持上半身挺直，让身体慢慢下蹲，如同坐在椅子上一样，保持姿势30秒。

本式最好重复练习5～8次。

蛙式

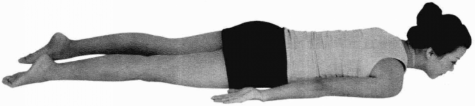
✦ 功效解析 ✦

>> 锻炼大腿肌肉，消除大腿区域脂肪，有助美化腿形。

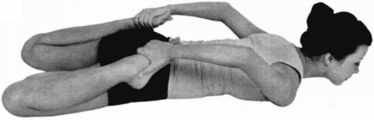
>> 增加膝关节、踝关节的柔韧性，促进腿部血液循环，预防关节炎。

气质指数： ★★★★☆

1 俯卧在垫子上，腿部可略微分开，双手置于体侧，下巴着地。



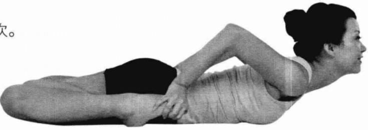
2 弯曲双膝，使大腿贴地，小腿贴近大腿内侧，双手握住两脚尖，头部微微向后上方仰。



3 吸气，用力抬高肩膀和头部；呼气，双手用力向下按压双脚。保持此姿势10秒。

本式最好重复练习3次。

保持姿势 10秒



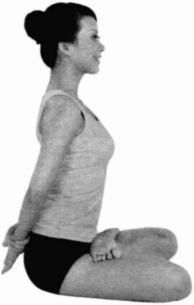
身印式

✦ 功效解析 ✦

>> 增加双腿柔韧度，减少腿部、腹部脂肪堆积。

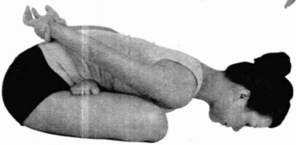
>> 增强女性生殖器官的功能，改善月经不调、生殖障碍等问题。

气质指数：★★★★☆

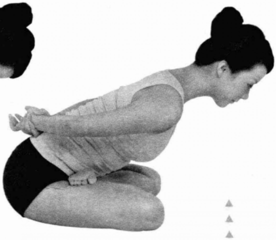


1 取全莲花坐姿，挺直身体，双手置于背后，左手握住右手手腕，眼睛平视前方，保持平缓的呼吸。

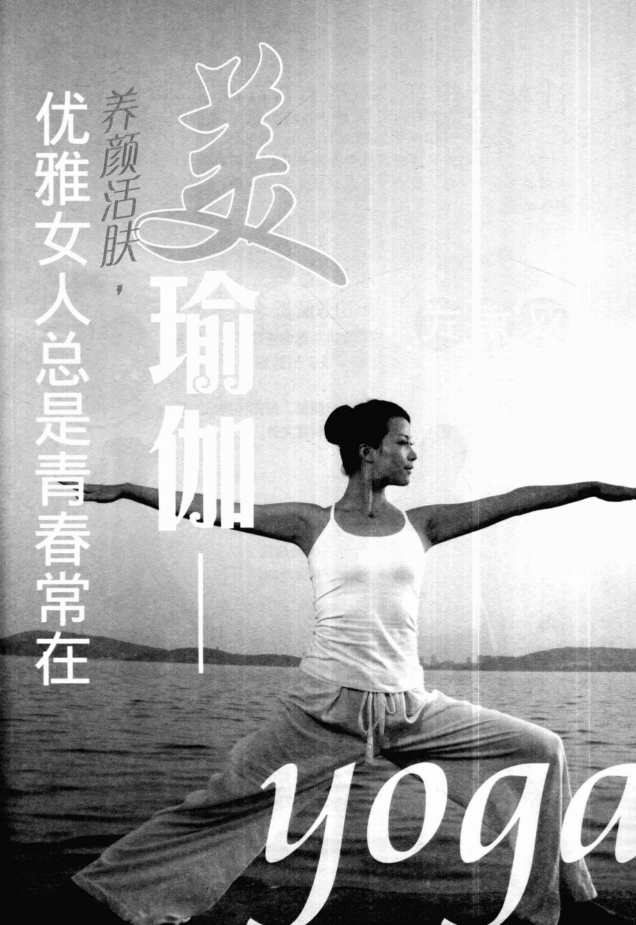
保持姿势10秒



2 缓缓将上身向前弯曲，直到腹部贴近双脚，前额、鼻子碰地。保持姿势10秒。



3 慢慢将身体抬离垫面，恢复原位。本式最好重复练习8次。


美瑜伽——
养颜活肤，
优雅女人总是青春常在
yoga

让头发乌黑亮泽

乌黑亮泽的秀发更能展现优雅的气质，美颜瑜伽在滋养头部的同时，也能滋养头皮和发根，使头发呈现健康光泽的一面。坚持练习还可缓解压力，预防脱发。

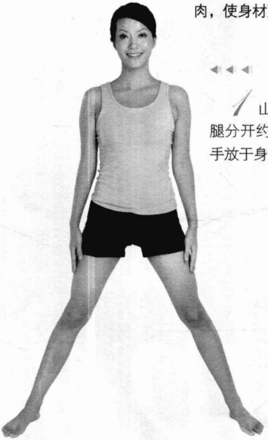
双角式

✦ 功效解析 ✦

>> 促进头部血液循环，滋养头皮和发根，预防脱发，增亮发色。

>> 锻炼腿部、颈部和胸部的肌肉，使身材更完美。

气质指数：★★★★★



1 山式站立，两腿分开约两肩宽，双手放于身体两侧。

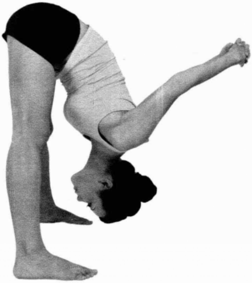


2 吸气，双手向背后伸展，十指交叉握拳，尽量将手臂伸直，肩膀向后打开。



3 呼气，双腿保持不动，上身慢慢向前屈，腹部向双腿靠拢。

保持姿势 10秒



4 继续向前俯身，直到胸部靠近大腿，头顶对着地面。双臂保持伸直，尽量向头部方向伸展。保持姿势10秒。



5 双臂带动身体恢复原位，坐在垫子上，轻轻敲打双腿，慢慢放松身体。

最好重复练习本式3～5次。

美兔式

✦ 功效解析 ✦

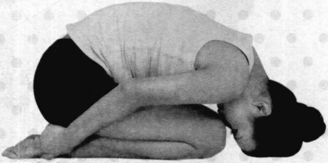
>> 促进脑部血液循环，使秀发乌黑亮泽。

>> 舒缓神经，促进新陈代谢，活血养颜，延缓衰老。

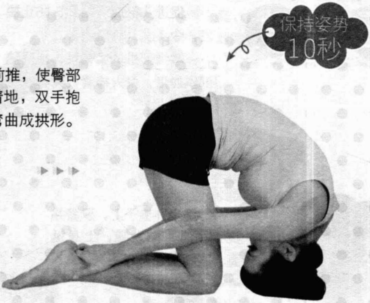
气质指数：★★★★★



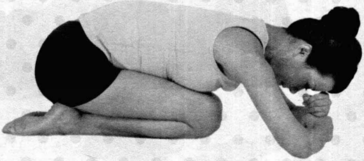
1 取金刚坐姿，臀部落在两脚跟上，双手放于身体两侧，保持均匀的呼吸。



2 吸气，双手移至脚踝处，握住脚后跟，上半身慢慢向前弯曲，额头触地，胸部靠近大腿。



3 背部用力向前推，使臀部离开脚后跟，头顶着地，双手抱住脚踝不动，上身弯曲成拱形。保持姿势10秒。



小贴士

患有脑血栓、高血压的人不宜练习此式。

4 恢复金刚坐姿，双手握拳叠加放在垫子上，上半身向前俯身，使额头放在拳头上，闭上双眼，慢慢放松全身。

最好重复练习本式5次。

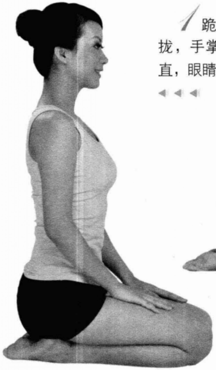
倒立三角式

✦ 功效解析 ✦

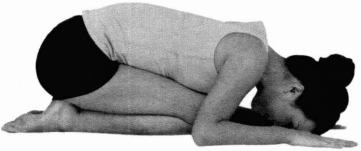
>> 促进头部血液循环，防止脱发，令头发，乌黑浓密。

>> 增强颈椎的柔韧性，提高脑部供血量，令人神清气爽。

气质指数：★★★★☆



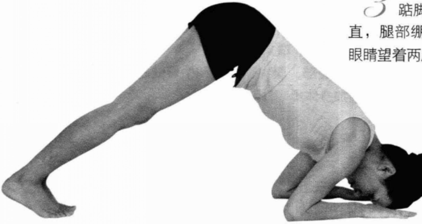
1 跪坐在垫子上，双膝并拢，手掌平贴大腿，上身挺直，眼睛平视前方。



2 上身向前弯曲，使额头触地，双手移至头部两侧，弯曲手肘，手心贴垫子。

小贴士

用头顶支撑全身的动作，要缓慢地进行，以免动作过快而伤到颈部。

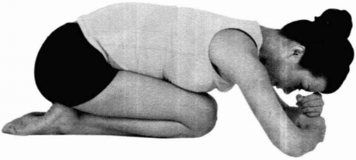


3 踮脚尖，使两膝盖伸直，腿部绷紧，臀部上翘，眼睛望着两脚尖。

保持姿势5~10秒



4 双脚朝着头部方向慢慢走动，将重心转移到头顶，脚心踩实垫面，双手离开头部两侧，自然垂放在垫子上，掌心朝上，手指尖对着脚尖。保持姿势5~10秒。



5 慢慢恢复跪坐姿势，双手握拳叠放在额头下，闭眼调息。

最好重复练习本式2次。

轮式

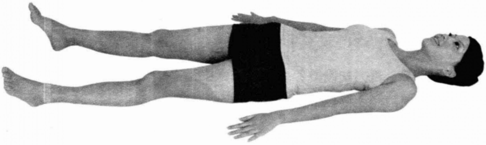
✦ 功效解析 ✦

>> 头部倒立能促进血液循环，滋养头皮，强健发根，缓解脱发。

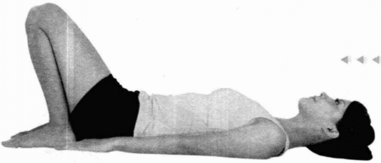
>> 锻炼腹部、腿部、背部和手臂处肌肉，增加身体柔韧性。

气质指数：★★★★☆

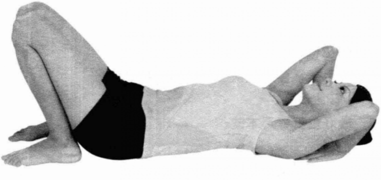
1 平躺在垫子上，双手放于身体两侧。

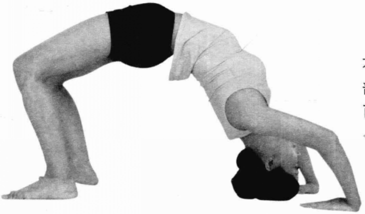


2 双腿稍微打开，弯曲膝盖，使小腿与地面垂直，两脚跟贴近臀部。

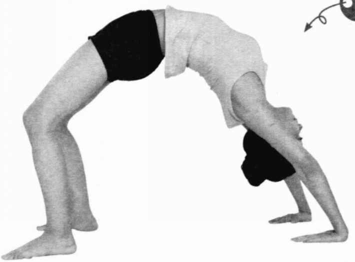


3 弯曲手肘，双手分别放在肩膀上方的垫面上，指尖朝向身体方向。





4 深呼吸，腿部保持不动，双手慢慢撑起背部，使臀部和腰部抬离垫面，头顶对着垫子。



保持姿势10秒

5 双臂用力伸直，使头部完全离开垫子，头顶垂向地面，整个身体呈轮式，保持姿势10秒。



6 弯曲手肘，慢慢让头顶触到地面，然后依序将背部、腿部放回地面，双手轻揉按摩腹部。

最好重复练习本式2次。

让眼睛清澈动人

清澈明亮的双眼最迷人，针对眼部的瑜伽练习能促进眼周血液循环，缓解眼部疲劳，使干涩、无神、浑浊的双眼恢复美丽神采。

眼保健操

✦ 功效解析 ✦

>> 缓解眼睛疲劳，预防近视或斜视。

>> 消除眼内血丝，使双眼更加明亮有神。

气质指数：★★★★★

1 跪坐在垫子上，头部不动，眼珠向上转动，向上看3~5秒。



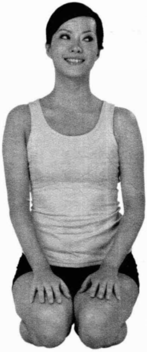
2 眼珠向下转动，眼睛向下看3~5秒。



小贴士

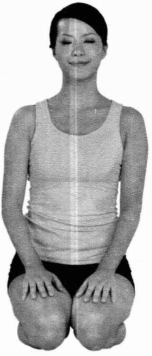
尽量让每个动作都配合呼吸，且尽可能将动作放慢。

3 眼珠转向左侧，向左看3～5秒后回到平视状态。





4 眼珠继续转向右侧，向右看3～5秒。



5 闭眼约1分钟，使眼珠得到放松。

最好重复练习本式10次。

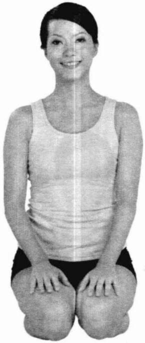
双手敷眼式

✦ 功效解析 ✦

>> 缓解眼部疲劳，适合于长期面对电脑的人群练习。

>> 预防近视眼及眼睛干涩，使双眼逐渐变得晶莹透亮。

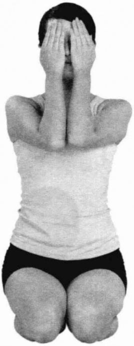
气质指数：★★★★☆



1 跪坐在垫子上，挺直腰背，双手放于两大腿上，调整呼吸。



2 两掌心相对，用力摩擦，直到手心发热。



3 闭眼，将手掌轻轻贴在眼睛上，并让眼珠轻轻转动。

在长时间用眼以后，可重复练习本式10次。

小贴士

双手按压眼睛时，不可用力过大，以免阻碍眼睛周围的血液循环。

让脸蛋白里透红

美女都希望拥有白里透红的健康肌肤，瑜伽中许多体式都可以增强脑部供血量，避免毒素堆积在面部，从而改善黯沉不均匀的肤色，使面部肌肤红润有光泽。

肩倒立式

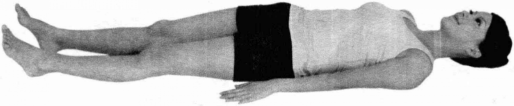
✦ 功效解析 ✦

>> 提高脑部供血量，使整个颜面都得到滋养，有助改善肤色。

>> 消除便秘，避免毒素堆积在面部。

气质指数：★★★★★

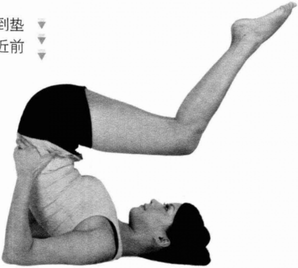
1 仰卧在垫子上，两腿伸直并拢，双手放在身体两侧，掌心向下。



2 吸气，弯曲双腿，两脚跟靠近臀部。



3 双手移到后腰部，肘关节贴到垫子上，将背部推离地面，使膝盖靠近前额，帮助支撑身体的重量。





4 深呼吸，双腿慢慢向上伸展，使腿部完全伸直，与背部成一条直线，下巴稍微内收，靠近胸部。保持姿势1分钟。

5 双腿弯曲，慢慢将背部、臀部、双腿放回垫面，全身放松。

最好重复练习本式1～2次。

保持姿势
60秒



小贴士

患高血压的人慎做此式，女性经期不宜做此式。

美人鱼式

✦ 功效解析 ✦

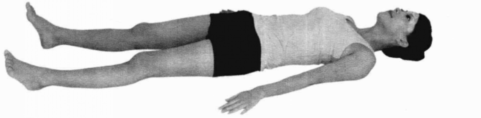
>> 刺激头、颈处的血液循环，使面部肌肤更加红润、有光泽。

>> 美化下巴和颈部线条，预防双下巴。

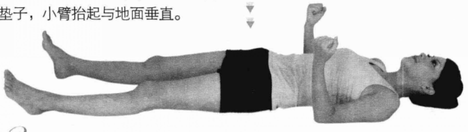
>> 辅助治疗腰痛、背痛和肩痛，预防感冒和咳嗽。

气质指数：★★★★☆

1 平躺在垫子上，双脚分开与肩同宽，两手自然放在体侧，掌心朝下。



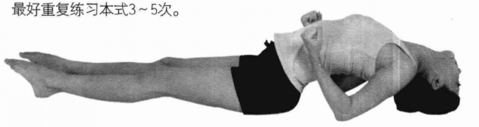
2 双手握拳，手臂弯曲，使大臂紧贴垫子，小臂抬起与地面垂直。



3 吸气，双腿并拢，呼气时手肘用力压地，脖子后仰，以此抬高胸部和腰背部，直到头顶触地，下巴直指天空，保持姿势10秒。

最好重复练习本式3～5次。

保持姿势 10秒



犁式

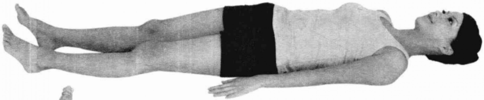
✦ 功效解析 ✦

>> 滋养面部皮肤，使人面色红润、白皙。

>> 消除背痛、腰痛，有效缓解失眠、头疼等不良症状。

>> 减少腰部、腿部等处的脂肪，有助保持苗条的身材。

气质指数：★★★★★

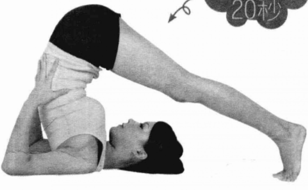


1 仰卧在垫子上，双腿并拢伸直，两手平放于身体两侧，眼睛直视天花板。



2 吸气，一边用力伸直双腿，收紧腹部肌肉，一边将两腿慢慢抬离地面，直至与上半身垂直。

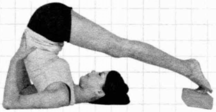
保持姿势20秒



3 呼气，双手扶住后背部，双腿继续向前伸展，使背部离开垫子，脚尖落在头顶前方的垫子上。保持姿势20秒。

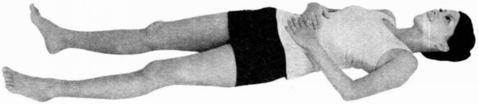
→降低难度体式

初学者可在头部后方放置一块瑜伽砖，让脚尖落在瑜伽砖上。



4 按相反的动作顺序恢复原始仰卧状，双手轻揉按摩腹部，放松全身。

最好重复练习本式2次。



→增加难度体式

当动作完成时，可以松开双手，双手握拳放在垫子上，用肩部的力量支撑平衡。



三角伸展式

✦ 功效解析 ✦

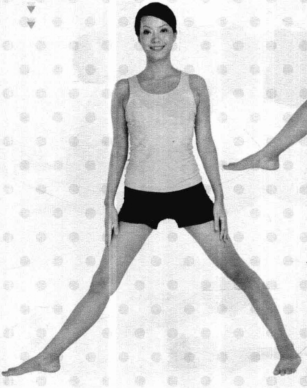
>> 腰部扭转可以促进体内血液循环，使面部焕发神采。

>> 辅助治疗各种皮肤病。

>> 消除腰腹部的赘肉，锻炼髋部肌肉，增加身体柔韧度。

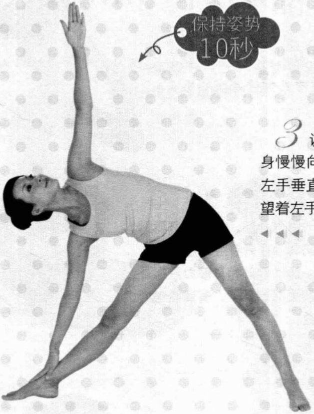
气质指数：★★★★☆

1 挺直腰背站立，双腿尽量分开，右脚向右旋转90度，左脚稍微内收，双手放于身体两侧。





2 双臂侧平举，与肩平行，手心向下，双眼正视前方。



3 调整呼吸，以腰部为轴心，上半身慢慢向右侧倾斜，右手抓住右脚踝，左手垂直指向天空，头部向左转，眼睛望着左手指尖的方向。保持姿势10秒。



4 上半身恢复直立，双腿收回并拢，放松全身后换另一侧继续练习。

本式最好左右两侧各练习5次。

小贴士

1.怀孕妇女在怀孕6个月后，不应再做此式。

2.上半身向一侧倒下时，保证身体在一个平面，不要拱背。

让痘痘、色斑都不见

瑜伽有很好的美容效果，结合呼吸法和体式一起练习，有助于按摩内脏器官，促进体内排出毒素，消除面部的痘痘、斑点。

压鼻呼吸式

✦ 功效解析 ✦

>> 滋养肺部，排除肺部毒素，预防和治疗青春痘、痤疮。

>> 加快眼部和鼻部血液循环，滋润眼部和鼻子，有清脑健心之功效。

气质指数：★★★★★



1 跪坐在垫子上，挺胸收腹，眼睛微闭，双手垂于体侧。



2 吸气，抬起左手，将食指和中指并拢，轻轻压在眉心上方。大拇指压住左鼻翼，无名指压住右鼻翼。



3 松开无名指，让右鼻翼呼气，再慢慢吸满气，反复呼吸10次。



4 压住无名指，松开大拇指，让左鼻翼同样呼吸10次。一开一关，两鼻孔交替呼吸，并在吸气后屏息，直到不能保持时再呼气，反复10次。



5 让两鼻孔同时深呼吸5次，放松身体。

最好一天练习本式2次。

小贴士

患高血压、心血管病的人，不宜做屏息动作。

拜日式

✦ 功效解析 ✦

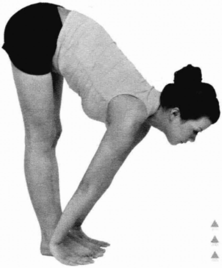
>> 净化血液，消除痘痘、色斑，改善面部皮肤，防止毛孔粗大。

>> 调整自律神经，消除疲劳，使人神清气爽。

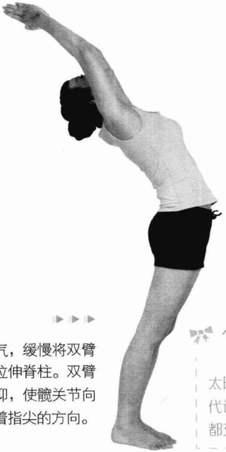
气质指数：★★★★★



1 挺直背部站立于垫子上，双脚并拢，双手在胸前合十。



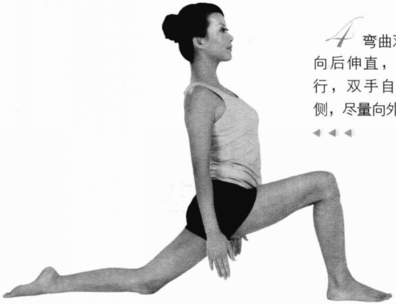
3 呼气，双手带动身体恢复直立，上半身慢慢向前弯曲，头部、胸部靠近腿部，松开手掌，手心放在双腿旁的垫子上。



2 深吸一口气，缓慢将双臂举过头顶，尽量拉伸脊柱。双臂带动上半身向后仰，使髋关节向前推出，眼睛望着指尖的方向。

小贴士

拜日式宜在清晨起床后迎着太阳做。这样更有利于提高身体代谢水平，让你的身体在一天里都充满精力和能量。



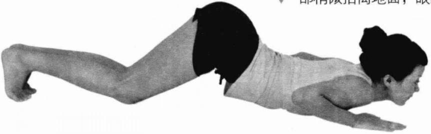
4 弯曲双膝，将左腿尽量向后伸直，右大腿与地面平行，双手自然垂放在身体两侧，尽量向外扩展胸部。

5 身体稍稍向前恢复正位，双手手心撑住垫子，右腿向后伸直，与左腿并拢，两脚尖点地，手臂慢慢伸直，使身体成一条斜线。保持姿势10秒。



保持姿势10秒

6 吸气，两膝盖跪地，呼气时，弯曲双肘，胸部带动上半身向前移动，使胸部和下巴着地，髋部和腹部稍微抬离地面，眼睛平视前方。





7 保持平稳的呼吸，慢慢伸直手臂，将上身从腰部一节一节向上抬起，下半身完全贴放在垫子上，头部后仰，后脑勺贴着颈椎，眼睛朝上看。

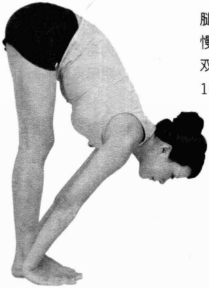


8 以脚尖点地，双腿绷直，直到脚板完全贴地面，臀部逐渐抬高翘在半空，上半身慢慢向双腿靠拢，头部始终位于两臂之间。



9 吸气，双膝弯曲，然后呼气，将右腿尽量向后伸直，左小腿与地面垂直，左大腿与地面平行，双手自然垂放在身体两侧，双眼直视前方。

保持姿势
10秒



10 双手撑地，将右腿收回与左腿并拢，双腿慢慢绷直，腹部向双腿靠拢，双手手心贴垫子。保持姿势10秒。



11 吸气，慢慢抬起上半身，双手在头顶上方合十，双臂带动身体向后弯曲。



12 呼气，上身恢复原位，双手合十回到胸前。

最好重复练习本式2次。

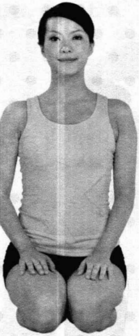
清凉呼吸法

气质指数：★★★★★

✦ 功效解析 ✦

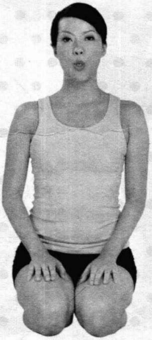
>> 有助于消除面部痘痘、湿疹、斑点等瑕疵。

>> 促进体内毒素排出，让血液得到净化，阴阳得到平衡。



1 跪坐在垫子上，臀部落于两脚跟上，双手自然放于大腿处，保持平缓的呼吸。

保持姿势 20秒



2 张开嘴巴，尽力向外伸出舌头，并将其竖向卷成管状，让清凉的气体流经管状舌头，进入体内。保持呼吸20秒。



3 收回舌头，张开嘴巴，让舌尖发出“嘶嘶”的声音，屏息10秒钟。

最好每天清晨练习本式10～15次。

棒式

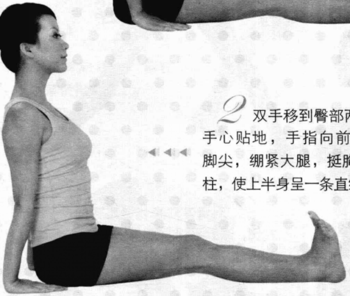
✦ 功效解析 ✦

>> 促进血液循环，加速体内排毒，消灭痘痘和斑点，使肌肤更细腻。

气质指数：★★★★☆



1 双腿并拢坐在垫子上，双手放在身体两侧，向外稍微提起臀部，使身体坐落在坐骨上，保持均匀的呼吸。



2 双手移到臀部两侧的垫子上，手心贴地，手指向前压住垫子。勾脚尖，绷紧大腿，挺胸收腹，伸直脊柱，使上半身呈一条直线。

小贴士

想检测自己动作是否做到标准，可靠墙坐定，看看能不能保证头部、脊椎、尾椎均贴墙。

加强侧伸展式

✦ 功效解析 ✦

>> 有助消除痘痘和色斑等皮肤问题。

>> 提高脑部供氧量，让人神清气爽，面色红润。

气质指数：★★★★☆



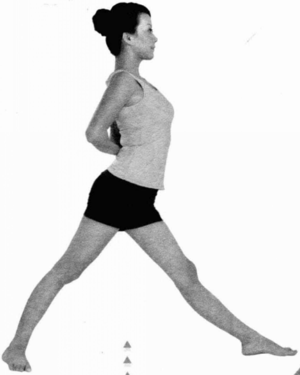
1 自然站立于垫子上，双脚分开两肩宽，左脚向左转90度，右脚稍微内收，双手侧平举。



2 双臂带动身体慢慢转向左侧，眼睛平视前方。

小贴士

为了加强锻炼效果，可将双腿尽量分开。不过在练习过程中，双腿一定要伸直。

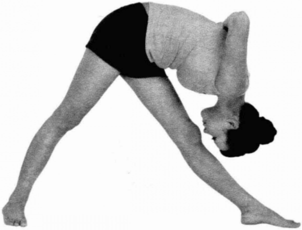


3 弯曲双臂，双手在背后合十，翻转手掌使指尖朝上。

4 吸气，头部后仰，后脑勺靠近颈椎，胸部尽量向外扩张。



保持姿势10秒



5 呼气，上身向前倾，让头部尽量靠近左腿膝盖，胸部靠近左大腿，手臂不动。保持姿势10秒。

本式最好左右两侧重复练习3～5次。

阿帕那式

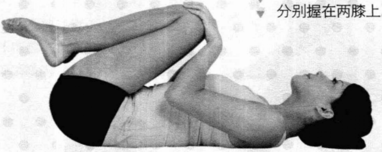
✦ 功效解析 ✦

>> 有助排除体内毒素，消灭面部痤疮、粉刺。

>> 可有效缓解痛经、月经不调等不良症状。

气质指数：★★★★☆

1 仰卧在垫子上，双腿并拢向上弯曲，大腿与小腿贴在一起，膝盖靠近胸前，脚掌稍微分开，双手分别握在两膝上。



2 吸气，慢慢伸直双臂，从而推动膝盖离开身前，脚尖指向地面。在练习过程中，双手始终不离开膝盖。

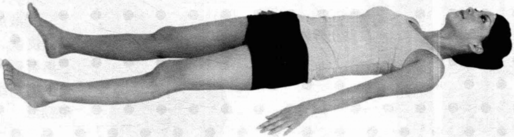


保持姿势
10秒

3 呼气，慢慢弯曲手肘，双手带动膝盖收回胸前，眼睛始终正视上方。配合正常的呼吸过程，重复练习5～10次。保持姿势10秒。



4 松开手臂，双腿放回垫面，自然打开，成仰卧姿势慢慢放松。



小贴士

如果练习时觉得下背部疼痛，在抱住膝盖向胸前靠拢时，将背窝部位紧贴地面，这样有助于减轻疼痛。

让皮肤光滑无纹路

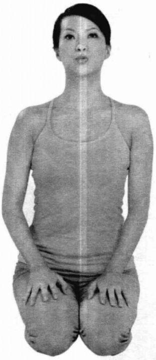
皱纹是岁月留在面部的痕迹，瑜伽能强化面部肌肉的训练，紧实脸部肌肤，淡化皱纹，避免肌肤松弛老化。

鬼脸瑜伽

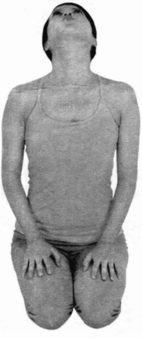
✦ 功效解析 ✦

>> 充分拉伸面部线条，有助减少面部皱纹。

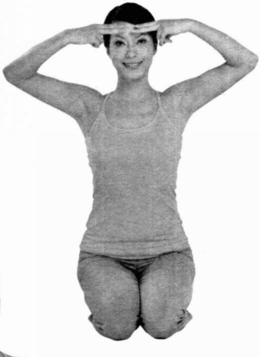
气质指数：★★★★★



1 跪坐在垫子上用嘴巴发出“嘟”的声音，将嘴巴撅起，持续或反复做飞吻的动作，可有效防止唇纹出现。



2 将脖子尽量向后仰，做亲吻天花板状，可有效锻炼颈部皮肤，丰满唇形，减少嘴角纹和颈纹。



3 皱眉、瞪眼，将眉毛以上的肌肉向上挤，然后用食指和中指抚平额头皱纹，可防止额头纹。



4 紧闭嘴唇，鼓一口气到口腔，让其在口腔中左右运动，可防止两颊肌肉松弛。



5 眯眼，用无名指按住眼角，然后反向推动下眼睑肌肉，可预防和消除鱼尾纹。

小贴士

练习鬼脸瑜伽不限时间和场地，坐车、看电视……都可练习。

狮子第一式

✦ 功效解析 ✦

>> 强化面部肌肉的训练，预防面部皱纹和肌肤下垂。

>> 锻炼舌头、按摩喉头，可有效改善音质，预防和治疗喉头疼痛。

气质指数：★★★☆☆

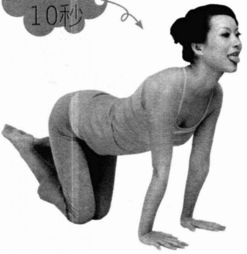


1 跪坐在垫子上，臀部落在脚跟上，双手置于大腿上。



2 慢慢张开双手，滑动手掌到膝盖前方的垫子上，双手撑地，身体向前倾，使臀部离开脚跟，仅膝盖着地，两小腿向后抬起，脚掌朝上。

保持姿势10秒



3 抬头，睁圆双眼，眼睛瞪着眉毛的中点处，张开嘴巴尽量向外伸舌头，同时发出“啊啊”的狮吼声。保持姿势10秒。

最好重复练习本式3次。

狮子第二式

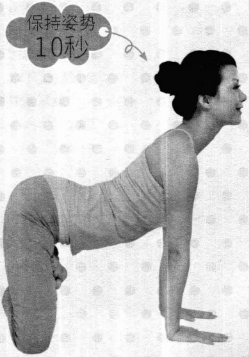
✦ 功效解析 ✦

>> 除具有狮子第一式的功效外，还可滋养肝脏，改善消化系统功能，消除尾骨疼痛。

气质指数：★★★☆☆



1 取莲花坐姿，双手放在两膝上，眼睛平视前方，均匀呼吸。



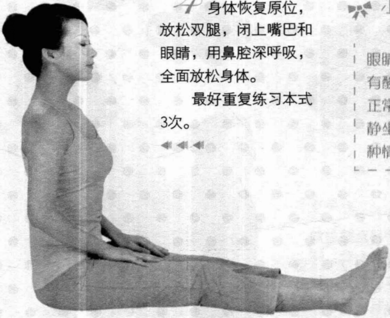
2 吸气，将两手移至膝盖前方的垫面上，手指撑开向前；呼气，绷直手臂，身体向前倾，使膝盖触地，背部与地面平行。保持姿势10秒。

3 抬头，瞪大双眼，视线停留在两眉之间的中点，张大嘴巴，尽量向外伸舌头，同时发出狮吼声。



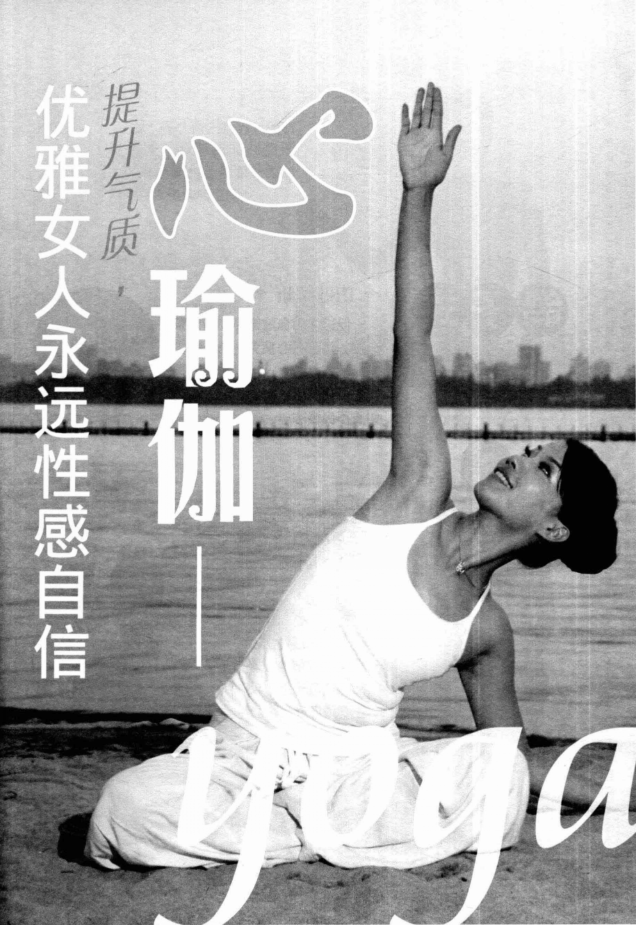
4 身体恢复原位，放松双腿，闭上嘴巴和眼睛，用鼻腔深呼吸，全面放松身体。

最好重复练习本式3次。



小贴士

每次动作完成后，眼睛和舌根部位可能会有酸胀的感觉，这属于正常现象。闭上双眼，静坐一会儿，能缓解这种情况。


心瑜伽——
提升气质，
优雅女人永远性感自信
yoga

姿态优美，尽显气质

优美的姿态是优雅气质的一部分，经常练习优雅瑜伽，可以帮助练习者纠正驼背、垂肩等不良体态，在举手投足间尽显迷人气质。

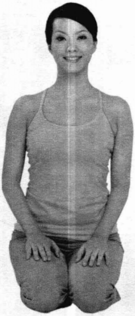
鸽子式

✦ 功效解析 ✦

>> 促进体内血液循环和荷尔蒙分泌，消除身心疲劳，让人精力充沛。

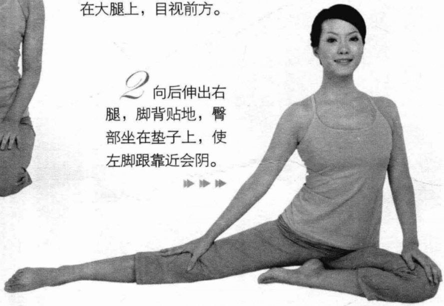
>> 强化腿肌，防止臀部下垂，纠正不良姿态。

气质指数：★★★★★

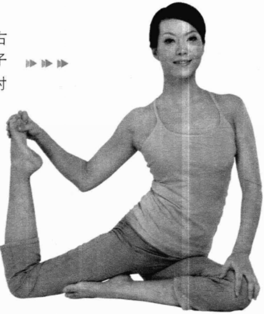


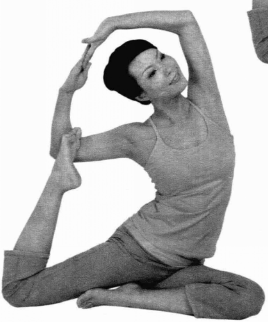
1 跪坐在垫子上，臀部落在脚跟上，双手平放在大腿上，目视前方。

2 向后伸出右腿，脚背贴地，臀部坐在垫子上，使左脚跟靠近会阴。



3 右手抓住右脚，使右腿屈膝，右膝盖落在垫子上，右小腿向上翘起，同时转动身体稍稍向右侧。

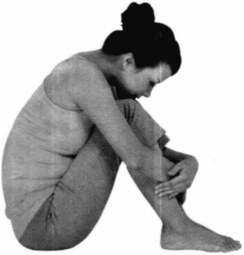




4 吸气，弯曲右手，用右肘内侧揽住右脚背，左手向上伸展，与右手在头顶上方相扣，头部稍微左转，眼睛望着左上方。

5 松开手肘，双腿并拢屈膝，双手抱膝放松。

本式最好交换腿部方向，每侧重复练习5次。



半莲花单腿背部伸展式

✦ 功效解析 ✦

>> 伸展两臂、双腿处肌肉，使背部肌肉得到锻炼，有助纠正驼背和双肩下垂，让形体更优雅。

>> 提高肠道动力，增强消化系统功能，消除便秘。

气质指数：★★★★☆



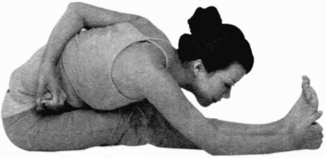
1 双腿并拢坐在垫子上，双手放于身体两侧，两眼目视前方。



2 弯曲右腿，将右脚放在左大腿根部，掌心朝上。吸气，右手从背后绕至左侧腰部，抓住右脚大脚趾。



3 伸出左手，抓住左脚的大脚趾，呼气，将头部向后仰。





4 弯曲左肘，收回头部，让上半身向下俯身，依次使额头、鼻子、双唇、下巴靠近左膝，保持平稳的呼吸。保持姿势30秒。



5 松开双手，挺直上半身，恢复原坐姿，放松全身。

最好两侧轮流交换动作，重复练习本式2次。

单腿三步站立式

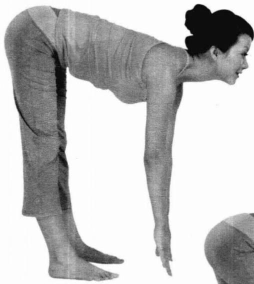
✦ 功效解析 ✦

>> 提高身体平衡感，改善不良体态。

>> 增进体内血液循环，使人面色红润。

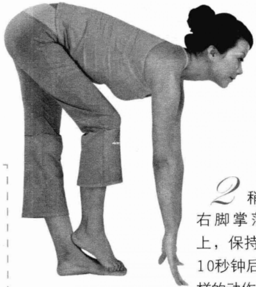
>> 促进腿部力量，提高腿部肌腱柔韧性，使双腿更修长。

气质指数：★★★☆☆



1 山式站立，双腿略微分开，将上身向前弯，两手放在距离脚趾一步的位置，指尖点地。

保持姿势 10秒



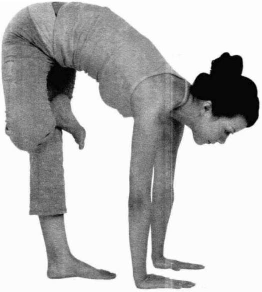
2 稍屈右膝，让右脚掌落于左脚背上，保持身体平衡，10秒钟后换左腿做同样的动作。

小贴士

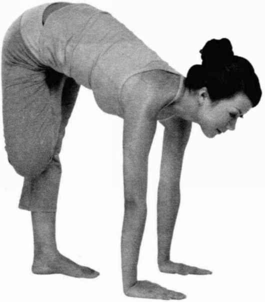
1.患有高血压或眩晕症的人，慎做此式。

2.练习时要慢慢将一只脚抬高，放到另一条腿上，注意保持平衡。

3 继续弯曲右膝，并将右脚背置于左腿膝盖处，平衡身体。10秒钟后，换左腿做同样的动作。



保持姿势10秒



4 更大程度弯曲右膝，使右脚背置于左腹股沟处。保持姿势10秒后换左腿重复练习。



5 坐在垫子上，两腿并拢弯曲，双手抱住小腿，下巴靠在膝盖处，慢慢放松。

本式最好左右各重复练习3~10遍。

蛇伸展式

气质指数：★★★★☆

✦ 功效解析 ✦

>> 强化背部和脊柱功能，消除肩颈酸痛，纠正不良姿态，塑造优美体态。

>> 加强肾脏功能，促进内分泌，辅助治疗月经不调。

1 俯卧在垫子上，双腿伸直，脸部一侧贴在垫子上，双手放于身体两侧，手心向上。



2 转动头部，使下巴贴垫子，双手在背后十指交叉握拳，手臂尽量伸直。



保持姿势 10秒

3 吸气，尽力向上伸展手臂，头部后仰，从而带动胸部离开地面。腿部始终紧贴地面不动，保持姿势10秒。

最好重复练习本式3次。



跳水式

✦ 功效解析 ✦

>> 增强身体平衡性，拉伸腿部线条，塑造优雅的形体。

>> 消除大腿、双臂的赘肉，使上身躯干更挺直。

气质指数：★★★☆☆



1 山式站立，双腿并拢，两手放于体侧，眼睛平视前方，均匀呼吸。



2 吸气，弯曲双膝，身体慢慢向下蹲，并抬高手臂与肩平行。



保持姿势10秒

3 双手握拳，继续下蹲直到极限处，保持姿势10秒。然后呼气，恢复原位。

最好重复练习本式2～5次。

小贴士

下蹲时始终保持上身挺直，收紧臀部和腹部。

消除疲劳，在瑜伽中新生

结束一天的工作后，瑜伽是最好的放松方式之一。通过各种放松体式，舒展紧张的肌肉和关节，不仅能消除疲劳，恢复神采奕奕，还可改善睡眠质量。

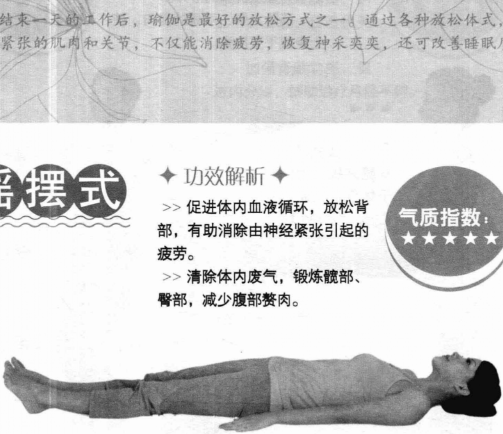
摇摆式

✦ 功效解析 ✦

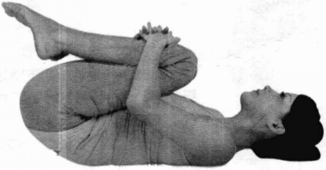
>> 促进体内血液循环，放松背部，有助消除由神经紧张引起的疲劳。

>> 清除体内废气，锻炼髋部、臀部，减少腹部赘肉。

气质指数：★★★★★



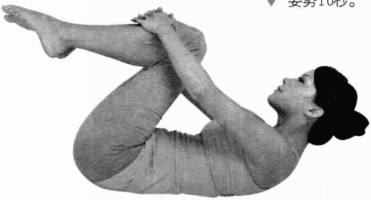
1 仰卧在垫子上，双腿并拢伸直，双手放在身体两侧，眼睛直视天花板。



2 向上弯曲双腿，大腿与小腿内侧紧贴，膝盖靠近胸部，双手交叉环抱住膝盖。

保持姿势
10秒

3 头部用力抬离地面，让膝盖带动身体前后摇摆。保持姿势10秒。





4 摇摆3次后，顺势坐地，双手抱膝，全面放松身体。

最好重复练习本式8～10次，每次前后摆动各5次。

小贴士

1.背部受过伤的人不适宜练习此式。

2.初学者摇摆次数不宜太多，摇摆的幅度也不宜太大，否则容易弄伤颈部。

鳄鱼式

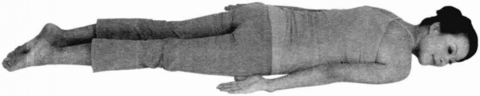
✦ 功效解析 ✦

>> 促进末梢神经处的血液循环，有助集中注意力，消除疲劳。

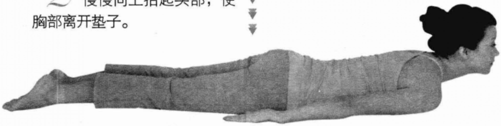
>> 锻炼肩膀、腹部、手臂和脊柱，预防关节炎，纠正脊椎错位。

气质指数：★★★★★

1 俯卧在垫子上，双腿伸直，两手平放在身边，一侧脸部贴放在垫子上，让全身放松。



2 慢慢向上抬起头部，使胸部离开垫子。



3 弯曲双肘，两手掌并拢托起下巴，用心倾听自己的呼吸声。

本式练习时不限次数，但每次可尽可能长久保持此动作。



手枕式

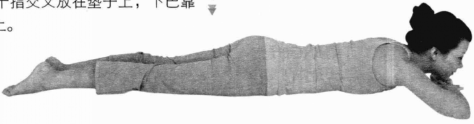
✦ 功效解析 ✦

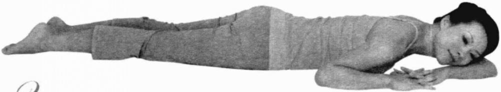
>> 放松身体，有助改善失眠、缓解过度紧张等都有一定作用。

>> 促进肠胃蠕动，有助排毒，预防和治疗便秘。

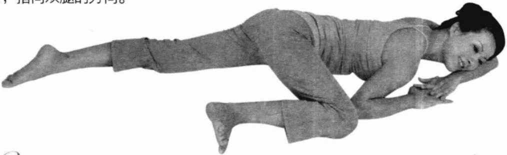
气质指数：★★★★☆

1 俯卧在垫子上，双腿伸直，双手弯曲，十指交叉放在垫子上，下巴靠在手臂上。





2 将脸转向右边，使头部位于左臂和左肘间，左手肘指向前方。移动右肘，指向双腿的方向。



3 身体微微向右转动，屈右膝，使右膝靠近胸前，左腿自然伸直，右肘靠近右膝盖。

此式能让人轻松，因此可将其作为日常睡姿反复练习。

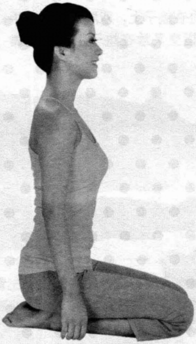
风帆式

✦ 功效解析 ✦

>> 扩展胸部，清心润肺，消除疲劳。

>> 拉伸手臂和腿部的肌肉，让身体线条变得更加修长。

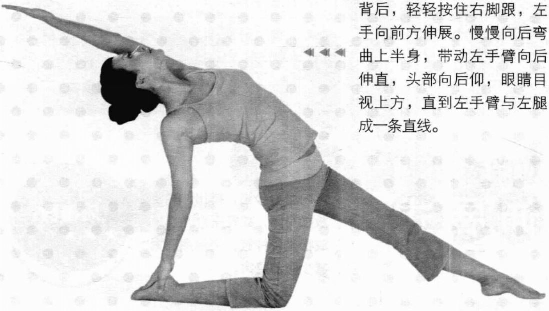
气质指数：★★★☆☆



1 跪坐在垫子上，双手放于身体两侧，眼睛正视前方。



2 吸气时，上半身起立，成跪立姿势。右腿不动，左腿向前伸直，左脚掌着地，保持左脚与右小腿在一条直线上，双手侧平举。



3 呼气时，将右手掌伸向背后，轻轻按住右脚跟，左手向前方伸展。慢慢向后弯曲上半身，带动左手臂向后伸直，头部向后仰，眼睛目视上方，直到左手臂与左腿成一条直线。



4 恢复坐姿，双手抱膝放松身体。

本式最好换腿重复练习，每侧练习3~5次。

小贴士

1.上身向后弯曲时，应缓慢地向下，不可太过着急，以免拉伤腰部。

2.后仰时尽量向外扩张胸部，同时保持双眼的稳定。

减轻压力与焦虑，平和放松

现代社会的快节奏让人们充满了压力与焦虑，练习瑜伽则有很好的静心作用。它能消除紧张、烦躁、消极的负面情绪，使心灵逐渐平和放松。

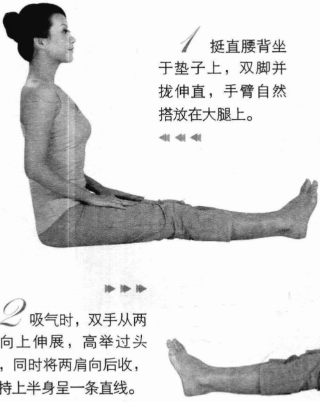
双腿背部伸展式

✦ 功效解析 ✦

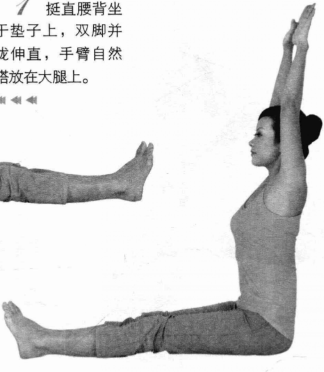
>> 体内激素分泌，排出体内毒素，放松身体，减轻压力。

>> 放松坐骨神经，消除肩部紧张，减少腹部赘肉。

气质指数：★★★☆☆



1 挺直腰背坐于垫子上，双脚并拢伸直，手臂自然搭放在大腿上。

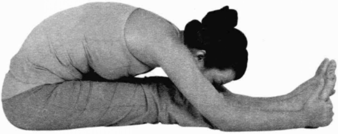


2 吸气时，双手从两侧向上伸展，高举过头顶，同时将两肩向后收，保持上半身呈一条直线。

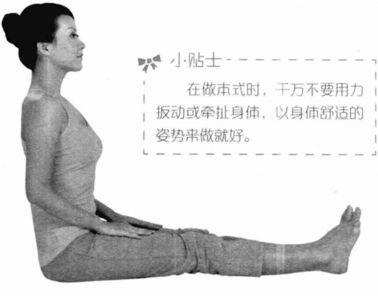
3 呼气，慢慢将身体向前弯曲，双手抓住双脚踝。



保持姿势20秒



4 上半身继续向前俯，弯曲手肘，胸部、腹部靠近大腿，额头放在小腿上。保持姿势20秒。



5 身体恢复直立，双手握拳轻轻敲打双腿放松。

最好重复练习本式2次。

小贴士

在做本式时，千万不要用力扳动或牵扯身体，以身体舒适的姿势来做就好。

母胎契合法

✦ 功效解析 ✦

>> 安定心灵，消除紧张，可预防和辅助治疗抑郁症。

>> 有助集中注意力，带来平和心态，治疗神经衰弱和失眠症。

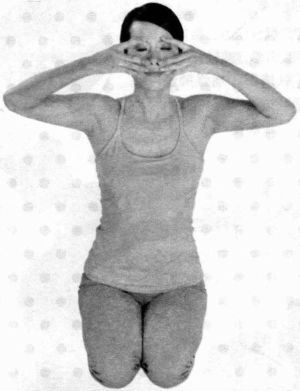
气质指数：★★★★★



2 放开中指，将体内废气全部呼出。



1 取金刚坐姿，闭上双眼。将两手搓热后放在脸上，十指相对。深吸一口气，然后用大拇指盖住耳洞；食指遮住两眼，中指遮住两鼻孔，无名指放在嘴唇上边，小指压住下嘴唇。



3 深吸一口气，用中指堵住鼻孔，做长久的屏息。



4 松开手指，双手在胸前十指交叉，上下翻动手腕，活动关节。

最好重复练习本式3次。

小贴士

每次屏息时间应根据自己的舒适度来调节，不可一次性屏息太久，以免导致头晕、恶心等症状。

飞翔式

✦ 功效解析 ✦

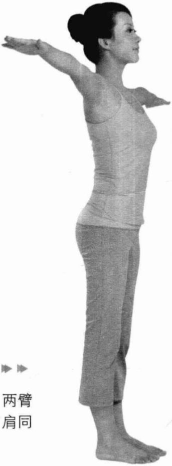
>> 充分释放压力，缓解因久坐引起的疲劳感，减轻背部僵硬。

>> 扩张胸部，增强肺部呼吸功能。

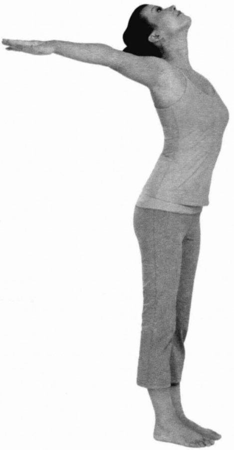
气质指数：★★★★☆



1 山式站立，双手自然垂放在身体两侧，自然地呼吸。



2 深呼吸，两臂侧平举，使之与肩同高，掌心向下。



3 持续呼气，双臂向两侧打开，头部向后仰，带动上身向后弯曲，想象自己像鸟一样飞翔。保持这个姿势，做5～10个深呼吸。

最好重复练习本式2～5次。

卧英雄式

✦ 功效解析 ✦

>> 放松身心，消除疲惫。

>> 加快腿部血液循环，按摩腹部器官，缓解痛经。

气质指数：★★★★☆



1 跪坐在垫子上，双手置于两大腿上，两膝并拢，但脚跟分开，使臀部落坐在两脚跟之间的垫面上。

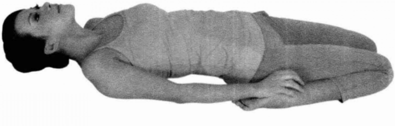
2 深呼吸，将身体慢慢向后仰，弯曲两手肘，让小臂贴地，大臂支撑上身重量。



3 继续向后下方弯腰，头部先轻轻着地，然后慢慢放松手肘，使胸部、背部慢慢滑至地面，双手放在脚掌处。保持姿势10秒。

练习本式时，尽可能长时间保持姿势。

保持姿势 10秒



船式

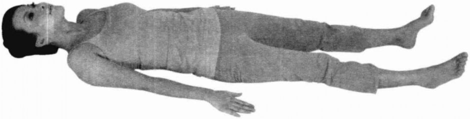
✦ 功效解析 ✦

>> 按摩腹部器官，增强肝脏和肾脏功能，缓解因神经质引起的紧张感和焦虑感。

>> 促进肠胃蠕动，改善消化功能，消除肠道内寄生虫，治疗便秘。

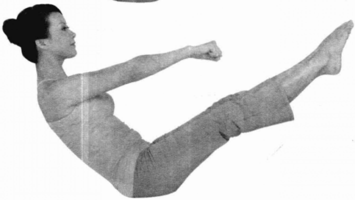
气质指数：★★★★☆

1 仰卧在垫子上，双腿伸直，眼睛平视天花板，双手平放在身体两侧。





2 吸气，慢慢抬起上半身，手臂朝前平举，指尖指向脚的方向，同时将两腿抬离地面。眼睛尽量往前看，感觉到腹部绷紧，保持姿势10秒。



3 全身放松仰卧。吸气，再次将上半身和双腿抬离垫子，只用臀部支撑全身重量。两臂向前伸直，双手握拳，拳心向下。

最好重复练习本式6~10次。

保养内部，从内到外健康美丽

瑜伽对内脏器官有很好的保健作用，能调节内分泌系统，预防各种妇科病，补气活血，还能促使卵巢发挥正常的生理功能。

鹤禅式

✦ 功效解析 ✦

>> 按摩腹内器官，让腹部变得平坦，治疗便秘，恢复生殖器正常功能。

>> 锻炼胸部、臀部、腿部和手臂肌肉，帮助消除多余脂肪。

气质指数：★★★★★



1 山式站立，双手在胸前合十，眼睛正视前方。



2 双腿分开，身体慢慢向下蹲，直到大小腿完全重叠，用力向两侧撑开双肘，使膝盖尽量打开。



3 吸气，双手放在垫子上，手心贴地，抬脚跟，踮脚尖，让身体向前倾，臀部翘向天空。



4 呼气，身体继续向前倾，双肘贴向双膝，全身的重量集中在双手和双脚上。头部和上背部用力向前伸展，顺势抬高双脚，使之离开地面，保持正常呼吸3次。



5 放下双脚，使身体回坐在垫子上，双手抱膝完全放松。

最好重复练习本式2次。

小贴士

练习此动作时，应先进行暖身练习，舒展四肢，这样可大大减少运动受伤的概率。

祈阳式

✦ 功效解析 ✦

>> 调节内分泌系统，让人由内而外散发健康光彩。

>> 缓解胃部不适，辅助治疗脊柱、肺部、胸部等方面的疾病。

>> 滋养面部肌肤，使之细腻有光泽。

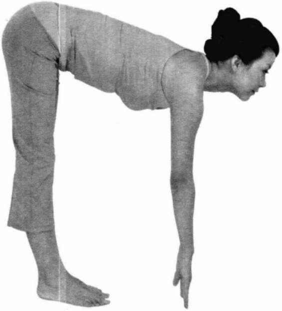
气质指数：★★★★★



1 山式站立于垫子上，双手垂于体侧，调整好平稳的呼吸。

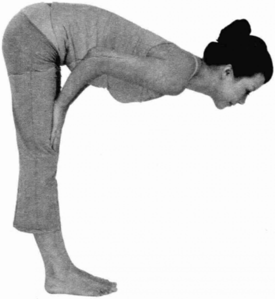


2 吸气，双臂自身体两侧向上抬升，在头顶上方完全伸直，两臂平行，手掌心朝向前方。



3 呼气，慢慢向前弯曲上身，直至两手指尖触及垫面，两手臂与双腿平行为止。自然呼吸，保持姿势15秒。

最好重复练习本式4次。



4 收回双手放在小腿外侧，沿小腿从下而上挺直上身，边挺身边呼气，直至恢复原来的姿势，放松全身。

小贴士

当手指尖撑地时，应保持手臂、腿部始终挺直的状态，且放松上身，头部与上身呈直线。

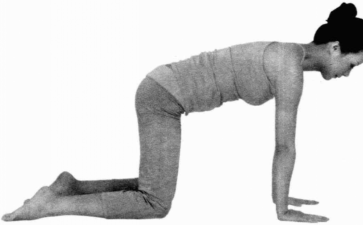
猫变式

✦ 功效解析 ✦

>> 有助于消除痛经，缓解月经不调。

>> 集中注意力，让人心绪宁静，提高身体平衡感。

气质指数：★★★★★



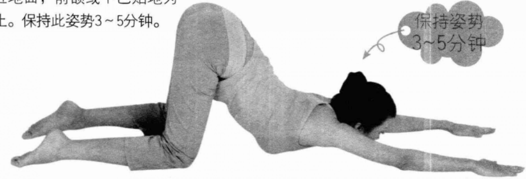
1 四肢撑地跪在地面上，膝盖着地，深呼吸，眼睛看向地面。

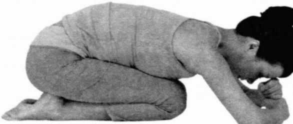
2 呼气，保持腿部、臀部不动，双手慢慢向前移动，放低胸部，直至胸部靠近地面，前额或下巴贴地为止。保持此姿势3～5分钟。

小贴士

女性行经期间，不宜练习此式。

保持姿势3~5分钟





3 恢复跪坐姿势，双手握拳叠加，额头枕在拳头上，放松身体。最好重复练习本式3次。

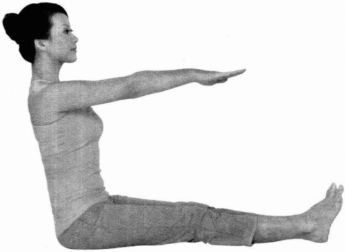
磨豆式

✦ 功效解析 ✦

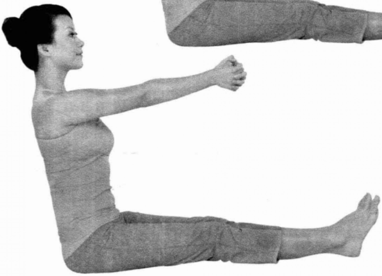
>> 按摩腹部器官，预防和治疗便秘，舒缓痛经。

>> 锻炼腹部，有效消减腹部脂肪，帮助恢复和保持苗条身材。

气质指数：★★★☆☆



1 坐在垫子上，双腿并拢伸直，脚尖上勾，两手臂向前抬起，与肩同高。



小贴士

身体前后左右旋转时，应配合匀称的呼吸，如前进时吸气，后仰时呼气，向左时吸气，向右就呼气。

2 吸气，双手握拳，将两臂尽量向前伸，从而带动身体稍稍向前倾。



3 呼气，保持两臂平直，以髋部为中点，收紧腹部，让上身前、后、左、右顺时针转动。



4 顺时针旋转3圈后，再逆时针旋转3圈，让身体最大限度画圈。



5 让身体回到正中，放下手臂，双手轻轻敲打两侧手臂，深呼吸3次后放松全身。

最好重复练习本式2次。

束角式

✦ 功效解析 ✦

>> 保养卵巢，使卵巢发挥正常的生理功能。促进腹部血液循环，改善月经不调、经期腹痛等不良症状。

>> 怀孕前的妇女经常练习这个姿势，分娩时将更容易。

气质指数：★★★☆☆

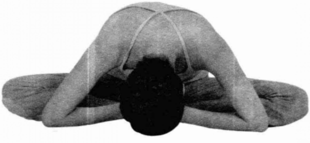


1 坐在垫子上，挺胸抬头，打开双肩，弯曲双膝，双脚脚心相对。双手握住脚尖，将双脚拉向会阴处。

保持姿势10秒

2 吸气，向上伸展脊柱。呼气，上身向前倾，直到腹部贴近双脚，头部接触垫面。

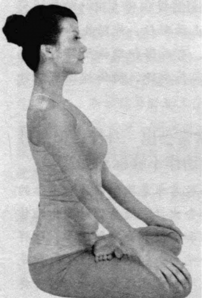




3 双手松开，手臂向前伸展，带动上身继续向下弯，尽可能地伸展脊柱，使下巴贴垫子。保持姿势10秒。

最好重复练习本式3次。

附录 优雅女人瑜伽常见问答



问:我是个急性子，平时做事都是风风火火的，也特别容易发火，听说瑜伽可以使人的性格变得温和，是真的吗?

答:是的。因为瑜伽本身是一项非常缓慢的运动方式，每一次练习都是对自身耐力的磨练。如果坚持练习瑜伽一个月后，你就会发现，自己的忍耐力越来越好，脾气也越来越温和，不会轻易动怒了。一旦遇到情绪难以控制的时候，不妨练习一下瑜伽呼吸法，能让人很快平静下来。

问:练习瑜伽有危险吗?

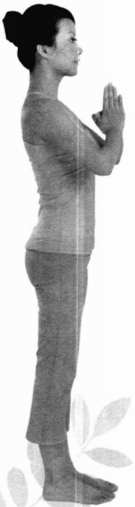
答:瑜伽一般分为几个层次，如果按照身体状况，一层一层修炼上去，不勉强自己的身体，是不会有危险的。但如果基础瑜伽还没有做到位，强行开始练习一些较难的体式，则容易导致身体受伤。

问:练习瑜伽一定要素食吗?如果喜欢吃肉会不会影响练习效果?

答:瑜伽强调练习者多亲近“悦性食物”，并不是强迫练习者吃素食，如果偶尔进食简单加工的肉类，也不会影响练习效果。最好是配合瑜伽动作，慢慢调整自己的饮食习惯，尽量不要选择油腻、辛辣的食物。因为这些食物不仅对身体没有太大营养价值，反而不利于身体健康。

问:听说“鬼脸瑜伽”好处很多，所以我没事就练，请问这样会不会导致脸部运动过度?

答:不会。脸部肌肉和身体肌肉不同，脸部肌肉群非常细小，即使再用力锻炼，也不会发展成发达肌肉。反倒是可以燃烧更多脸部脂肪，让脸部皮肤更紧致、更有活力和立体感，从而达到瘦脸、减皱纹的效果。但在练习过程中，如果感到疲劳就应该停止休息，这样重复练习效果才会更明显。



问:我快"奔三"了，请问我还可以练习瘦脸瑜伽吗？如果练的话，要多久才能见效？

答:德国有个解剖学家说："肌肉不活动就会萎缩，常使用肌肉才会发达，这和年龄无关。"所以，不管你多少岁，只要你肯练习，肯定会有意想不到的效果。至于出现效果的时间，得根据你的肌肉状态和使用频率来看，一般最快要3周左右，最慢需2个月左右。

问:做完全呼吸时，我有时会有憋气的感觉，请问这是为什么？

答:这多半是因为练习时太紧张了，对于完全呼吸的过程可能也没有完全掌握，建议你找一本比较专业的书或是教练学习一下这方面的知识。简单地说，完全式呼吸的过程是这样的：鼻子吸气，腹部向外鼓起，然后胸下部鼓起、胸上部鼓起，这是一个连贯的吸气过程。呼气时从腹部开始内收，然后胸部跟着内收。

问:有时赤脚练习瑜伽会感觉有点冷，能不能穿着袜子练习？

答:可以穿着袜子练习，但最好是选择专用的瑜伽袜。专用的瑜伽袜脚底处有点状的止滑颗粒，能防止瑜伽练习者在做动作时出现滑脚等情况，有效保护瑜伽练习者的安全。此外，有些人练习时脚心容易出汗，瑜伽袜还有吸汗的作用。

问:刚开始练习瑜伽时常常会出一身汗，但是最近练习都不出汗了，是不是动作不够标准呢？

答:不一定是这样。出汗一般意味着瑜伽动作对身体的强度有些偏大，初学时，往往都会出汗。随着你对瑜伽动作的熟练，身体的柔韧性、协调性和力度都会有所进步，这样练习同样的动作对你而言并不会吃力，也不会出汗了。但是如果将动作的难度和强度适当地增加，你还是会和以前一样有出汗的感觉。

问:我想通过瑜珈来塑身，可一年四季食量和运动量都不同，请问在什么季节练习瑜伽塑身效果最好呢?

答:这个没有绝对，如果可以，尽可能一年四季不间断锻炼。一般来说，在寒冷的冬天里，人体容易储存脂肪，但瑜伽锻炼，可让身体维持很好的平衡，从而减少冬天发胖的概率。同时，如果在万物复苏的春季锻炼身体，就能轻而易举达到塑身的目的。而在夏秋季节，人体会不断排汗，释放热量，若能稍加控制饮食，配合瑜伽运动，效果会更明显。

问:听说一个人如果突然间由胖变瘦，皮肤就会变得很松弛，练瑜伽瘦身后也会这样吗?

答:不会。因为瑜伽是通过锻炼体内所有器官来达到减肥目的的。比如说，瑜伽中挤压胸腹部的动作，不仅可促进体内血液循环，还能按摩肾脏，从而加速清除体内垃圾，消除身上多余脂肪。这样经过排毒后的瘦身，皮肤会变得更加娇嫩、细致，完全不用担心肌肤松弛问题。

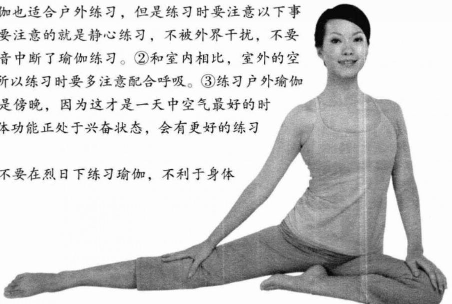
问:我比较喜欢户外运动，感觉空气更清新，那么瑜伽也可以在户外练习吗?

答:瑜伽也适合户外练习，但是练习时要注意以下事项：①首先要注意的就是静心练习，不被外界干扰，不要因为其他声音中断了瑜伽练习。②和室内相比，室外的空气更清新，所以练习时要多注意配合呼吸。③练习户外瑜伽最佳的时间是傍晚，因为这才是一天中空气最好的时候，此时人体功能正处于兴奋状态，会有更好的练习效果。

但注意不要在烈日下练习瑜伽，不利于身体健康。

问:如果停止练习瑜珈，减肥会反弹吗?

答:瑜珈相对其他运动来说，减肥后反弹的机会很小。因为瑜伽的练习不仅仅只有体式，还配合各种呼吸法，如果停止练习瑜伽体式，而继续每天做一些深呼吸的练习，也可起到帮助按摩内脏，消除腹部脂肪的目的。但如果能坚持体式和呼吸一起练习，效果会更好。



问:瑜伽和桑拿一起练好吗?

答:瑜伽和桑拿一起练习，可称之为“高温热能瑜伽”。练习这种瑜伽的环境温度一般在38～42℃，目的是刺激全身的内部组织和淋巴腺，平衡身体内环境，从而有效调节身体内外功能。高温瑜伽有26个固定动作，它不同于普通瑜伽的随意组合，对练习的人也有严格的要求。所以若要将瑜伽和桑拿一起练，最好先就相关事宜向教练咨询。

问:练习瑜伽后，大便次数明显比以前增多，请问这种情况正常吗?

答:正常。因为瑜伽有帮助人体排除体内毒素和促进食物消化的功能。瑜伽中许多体式能按摩和滋养腹部器官，促进肠胃蠕动，这样一来，就会加大体内废弃物的排出频率和数量。一般正常情况下，一周后就会恢复每天1～2次的正常排便次数，不用过多担心。

问:长期练习瑜伽，会不会让身体长出像男人一样的肌肉呢?

答:当然不会，一般的运动多集中训练大块肌肉，而瑜伽则是针对深层及细小的肌肉锻炼，令这些肌肉结实但不过分发达，所以完全不用担心出现硬硬的大块肌肉。每次运动练习后肌肉会过分紧张，容易出现腰酸背痛等情况，但瑜伽的伸展体位训练又可消除这些问题。因此，长期练瑜伽，既可改善身体柔韧度，也可提高力量、耐力，一举多得。

问:我在家练习瑜伽的时候，喜欢摆放一些绿色植物或者颜色淡雅的花卉，这样会不会影响瑜伽效果?

答:一般不会，反而会使练习者心情愉快，增强练习效果。练习者可依照个人喜好来选择植物，但有些花卉和绿色植物可能不易长时间放在室内，在购买时最好询问清楚。对于花粉过敏的人不宜在家里放置绿色植物或花卉。

